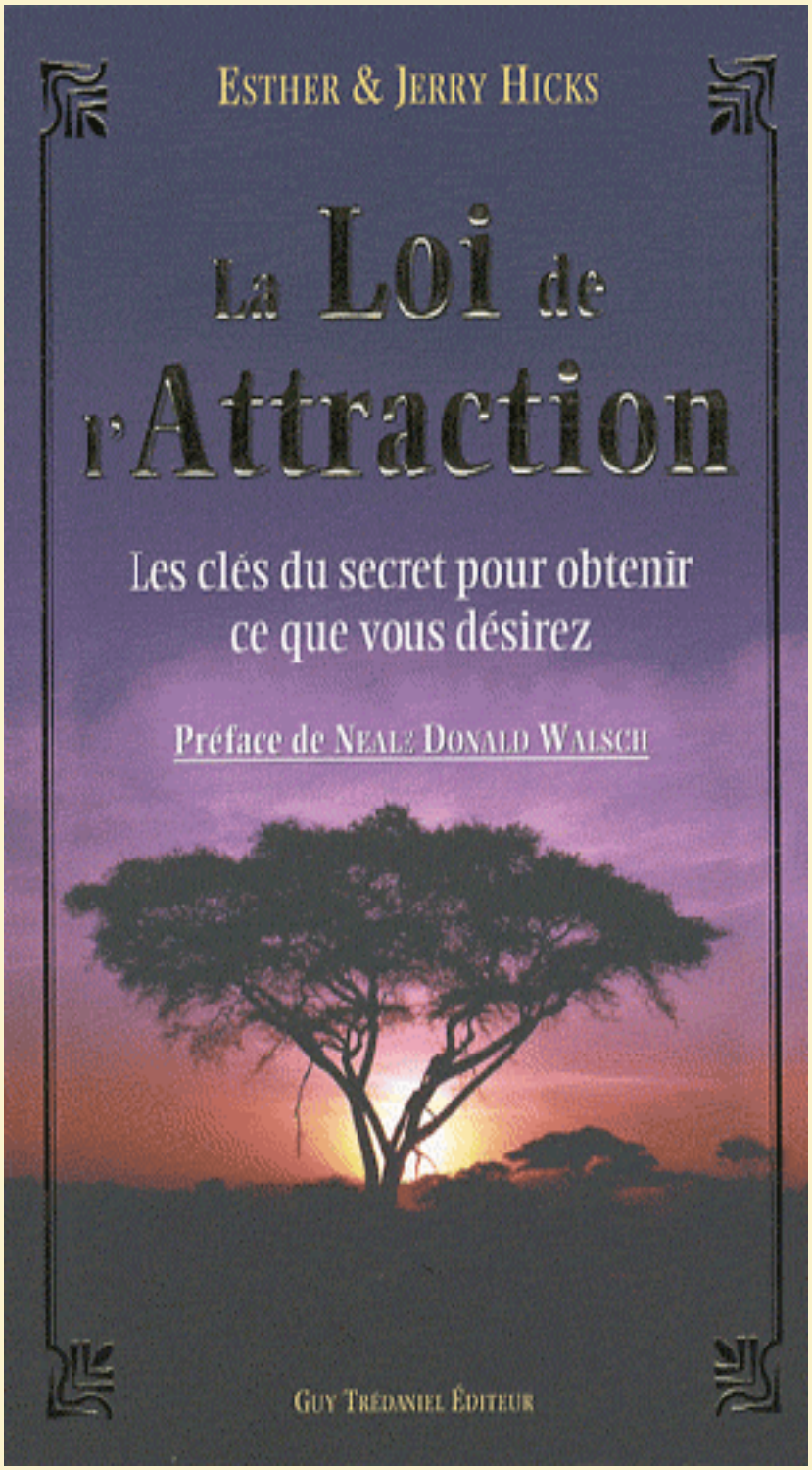
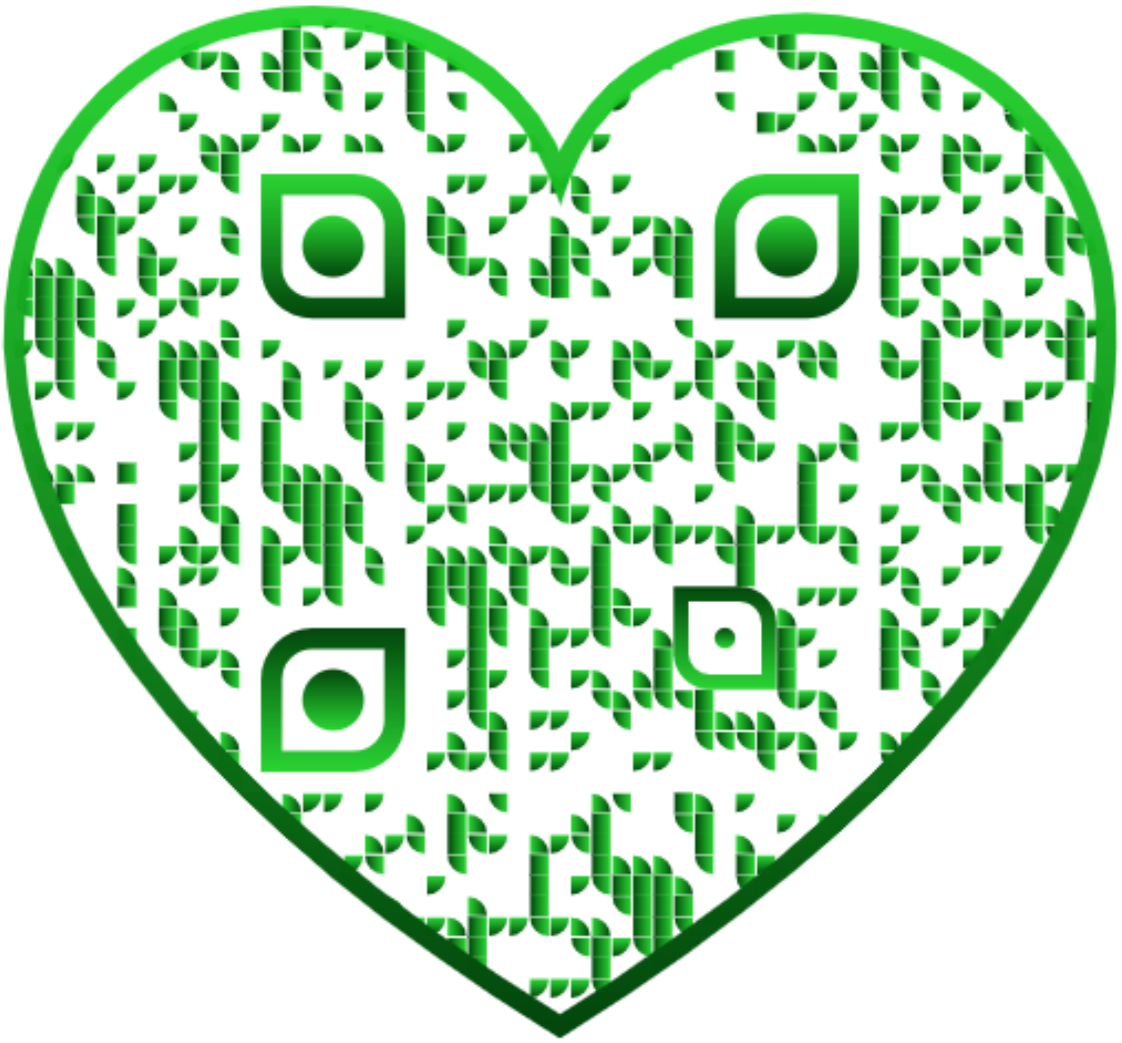

Esther & Jerry Hicks
La Loi de l'Attraction
Les clés du secret pour obtenir ce que vous désirez
Préface de Neale Donald Walsch
Guy Trédaniel Éditeur



Note du traducteur

Le présent ouvrage est presque intégralement le fruit de séances de "channeling" qui ont été retranscrites, rassemblées et publiées telles quelles par les auteurs. Ce texte conserve donc un style fondamentalement *oral*.
Par ailleurs, le groupe d'esprits qui se manifeste à travers Esther Hicks, appelé *Abraham*, utilise une pédagogie qui passe par de fréquentes répétitions : le but n'étant pas de satisfaire une curiosité intellectuelle sur ces questions, mais de favoriser la mise en *pratique* d'un enseignement, ces répétitions servent en quelque sorte à "enfoncer le clou".

Enfin, comme le souligne la note de l'éditeur américain, plus bas, *Abraham* utilise des néologismes et des tournures de phrase inhabituelles pour faire passer de nouvelles idées.

Ce livre est dédié à tous ceux d'entre vous qui, poussés par le désir d'être éclairés et d'atteindre le bien-être, ont posé les questions auxquelles il répond, ainsi qu'aux merveilleux enfants de nos enfants qui sont des exemples de ce qui est enseigné ici : Laurel (8 ans), Kevin (5 ans), Kate (4 ans) et Luke (1 an), qui ne posent pas encore de questions, parce qu'ils n'ont pas encore oublié.

Cet enseignement est également dédié tout particulièrement à Louise Hay, dont le désir de poser des questions, d'apprendre et de disséminer dans toute la planète les principes de bien-être l'ont conduit à créer la maison d'édition Hay House Publishing, grâce à laquelle tant de joie s'est propagée dans le monde entier.

PRÉFACE

de Neale Donald Walsch

Voilà. Vous y êtes. Inutile de chercher plus loin. Posez tous les autres livres, annulez votre inscription aux autres ateliers et séminaires, et dites à votre coach que vous n'aurez plus besoin de l'appeler.

Parce que tout est là : tout ce que vous avez besoin de savoir sur la vie, tout ce qu'il faut pour la réussir. Vous trouverez là : toutes les règles nécessaires au succès de cette aventure extraordinaire. Tous les outils pour vous forger la vie dont vous avez toujours rêvé. Inutile d'aller plus loin ou de chercher ailleurs que là où vous êtes, en cet instant même.

D'ailleurs, regardez ce que vous avez déjà accompli.

Allez, regardez.

Je veux dire *maintenant*, regardez ce que vous tenez dans vos mains, en ce moment même.

C'est vous qui avez fait cela. C'est vous qui avez mis ce livre où il se trouve maintenant, juste sous vos yeux. C'est vous qui l'avez manifesté, de nulle part. En soi, ce sont là toutes les preuves qu'il vous faut que *ce qu'il y a dans ce livre marche.*

Est-ce que vous comprenez ? Non, non, n'allez pas trop vite. Il est important que vous écoutiez attentivement ceci. Je suis en train de vous dire que vous tenez dans vos mains la meilleure preuve au monde que *la loi de l'attraction* est réelle, qu'elle est efficace et qu'elle provoque *des résultats tangibles dans le monde.*

Permettez que je vous explique.

Quelque part, dans le tréfonds de votre conscience, dans un coin important de vos méninges, vous vous êtes fixé l'intention de recevoir ce message, sans quoi ce livre ne se serait jamais frayé un chemin jusqu'à vous.

Ce n'est pas une mince affaire. C'est quelque chose de très important. Croyez-moi, ce n'est pas rien. Parce que *vous vous apprêtez à créer*

exactement ce dont vous avez affiché l'intention : un changement radical dans votre existence.

C'était bien cela votre intention, n'est-ce pas ? Bien sûr que c'était ça. Ce qui se passe, à mesure que vous lisez ces lignes, n'arriverait pas si vous n'aviez pas fixé votre attention sur le désir profond que votre vécu quotidien accède à un nouveau niveau. Cela fait longtemps que vous souhaitiez cela. Les seules questions que vous vous posiez étaient : *comment y parvient-on ? Quelles sont les règles ? Et les outils ?*

Eh bien, les voici ! Vous les avez demandés, vous les avez eus. Et comme par hasard, c'est justement la première règle. Ce que vous demandez, c'est cela même que vous obtenez. Mais ça va plus loin que cela ; beaucoup plus loin. Et c'est justement de tout cela que traite ce livre. Dans ces pages, on ne se contentera pas de vous donner des outils absolument exceptionnels : vous recevrez également *les instructions sur la façon de vous en servir.*

Vous est-il déjà arrivé de rêver que la vie s'accompagne d'un mode d'emploi ?

Bravo, maintenant c'est le cas !

C'est Esther et Jerry Hicks qu'il faut remercier pour cela. Sans oublier, bien sûr, Abraham. (Ils vous diront qui c'est dans le texte fascinant et quasi euphorisant qui suit.) Esther et Jerry ont consacré leur vie à la joie de partager les messages merveilleux que leur transmet Abraham. Je les admire et je les aime tant pour ce qu'ils font ; et je leur suis tellement, tellement reconnaissant, car ce sont vraiment des gens extraordinaires, chargés d'une mission glorieuse : celle de glorifier la mission que nous avons *tous* acceptée, à savoir de vivre pleinement la gloire de la Vie elle-même et de Qui Nous Sommes Vraiment.

Je sais que vous allez être très impressionné par ce que vous découvrirez dans ces pages et que vous vous sentirez comblés. Je sais que la lecture de ce livre représentera pour vous un tournant majeur dans votre vie. Vous trouverez ici non seulement une description de la loi la plus importante de l'univers (la seule qu'il vous faille vraiment connaître, en fait), mais une explication accessible à tous de *la mécanique de la vie*. Ce sont des informations stupéfiantes. Des données exceptionnelles. Des révélations brillantes, fulgurantes.

Rares sont les livres au sujet desquels je dirais ce que j'ajouterai ici :

Lisez chacun des mots du présent ouvrage, et mettez en pratique tout ce qu'il dit. Il répond à toutes les questions que vous vous êtes posées, dans votre for intérieur. Alors – est-ce que j'ose le dire aussi franchement ? – prêtez attention.

Ce livre traite justement de cela, *comment* prêter attention, et si vous êtes attentifs à la façon dont vous prêtez attention, chacune de vos

intentions se manifestera dans votre réalité, ce qui changera votre vie à tout jamais.

PRÉFACE

de Jerry Hicks

La philosophie renversante et la spiritualité pratique que vous vous apprêtez à découvrir dans ces pages nous ont été révélées pour la première fois, à Esther et moi-même, en 1986, en réaction à une longue liste de questions à laquelle je ne trouvais aucune réponse, depuis de longues années.

Dans ce livre, vous découvrirez les fondements de *l'enseignement d'Abraham*, tel qu'il nous a été communiqué avec amour durant les tout premiers jours d'interaction avec eux (merci de prendre note que le nom propre singulier "Abraham" englobe un *groupe* d'entités d'amour : c'est pour cela que nous en parlons au pluriel).

Les enregistrements dont ce livre est issu ont été publiés pour la première fois en 1988, dans le cadre d'un album constitué de dix cassettes audio, intitulé Special Subjects. Depuis cette date, de nombreux aspects des fondements de l'enseignement d'Abraham ont été publiés sous forme de livres, de CDs, de DVDs, de jeux de cartes, calendriers, articles de presse, émissions de radio et de TV, ateliers, sans compter tous les auteurs à succès qui ont inclus cet enseignement dans leurs propres ouvrages. Toutefois, avant la publication de présent ouvrage, *La Loi de l'Attraction*, jamais cet enseignement original n'avait été publié dans son intégralité en un seul volume.

(Pour en savoir plus sur les enseignements d'Abraham, en anglais, voir le site : http://www.abraham-hicks.com).

Nous avons conçu ce livre en retranscrivant la série originale de cinq CDs *"Abraham Basics" Starter Set*, et en demandant à Abraham d'y apporter quelques retouches afin d'améliorer la lisibilité de ces documents audio. Abraham y a également ajouté quelques nouveaux passages, pour des raisons de clarté et de continuité du propos.

Des millions de lecteurs, d'auditeurs et de spectateurs ont apprécié la valeur de ce qu'ils ont tiré de ces enseignements. Et Esther et moi-même sommes ravis de vous offrir les fondements de l'enseignement original d'Abraham, sous ce format.

Ce fut une expérience merveilleuse, pour Esther et pour moi, que de revisiter toutes ces données bouleversantes, car cela nous a remis en mémoire ces *Lois* simples et fondamentales qu'Abraham nous a effectivement enseignées, voici de nombreuses années.

Depuis la toute première réception de cet enseignement, Esther et moi-même avons fait de notre mieux pour appliquer notre compréhension de ce matériau à notre propre existence, et la progression fabuleuse qu'a suivie notre existence remplie de joie est tout simplement stupéfiante. Nous avons pris Abraham au mot, parce que tout ce qu'ils nous disaient avait un sens à nos yeux, mais depuis notre vie quotidienne a largement prouvé la validité de ces enseignements. Et c'est avec joie immense que nous vous disons, forts de notre expérience personnelle : *ça marche !*

(**Note de l'éditeur** : Veuillez prendre note qu'en l'absence d'équivalents à certains des concepts non physiques que capte Esther, cette dernière utilise parfois de nouvelles combinaisons de mots, comme il lui arrive de faire un nouvel usage de termes courants, par exemple en les écrivant en capitales ou en italiques là, où ils ne le sont pas d'ordinaire, afin d'exprimer une nouvelle manière de considérer la vie.)

Première partie

En route vers la découverte d'Abraham

INTRODUCTION

par Jerry Hicks

Nous avons écrit ce livre afin de vous présenter des *Lois universelles* et des procédés pratiques qui vous guideront avec clarté et précision vers la réalisation de votre état naturel de bien-être. La lecture de ce livre vous donnera la chance unique de lire des réponses précises et d'une grande portée pratique aux questions que j'ai accumulées durant toute une vie. Les succès que vous obtiendrez en utilisant cette philosophie joyeuse et cette spiritualité pratique vous permettront également d'éclairer les autres, afin qu'eux aussi vivent ce qu'ils estiment être une vie parfaite.

Nombreux sont ceux qui m'ont dit que mes questions étaient à maints égards le miroir des leurs. De ce fait, à mesure que vous découvrirez les propos clairs et lumineux d'Abraham, vous serez non seulement satisfaits que des questions de longue date trouvent leur réponse, mais, tout comme Esther et moi-même, vous y développerez un nouvel enthousiasme pour votre propre vie. Et à mesure que vous vous mettrez à appliquer les outils pratiques proposés ici, fondés sur ce nouveau point de vue. Vous constaterez que vous pourrez délibérément créer tout ce que vous voulez faire, être ou avoir.

Aussi loin que je puisse me souvenir, c'est comme si ma vie n'était qu'un flot ininterrompu de questions auxquelles je ne parvenais pas à trouver de réponses satisfaisantes, car je souhaitais vivement trouver une philosophie de vie qui soit fondée sur la vérité absolue. Mais sitôt qu'Abraham entra dans notre existence – nous révélant, à Esther et moi-même, leurs explications des puissantes *Lois* de l'univers, couplées avec des outils pratiques pour transformer l'idéologie et la théorie en résultats concrets – je pris conscience que la succession de livres, de professeurs et d'expériences de vie qui avaient ponctué mon cheminement constituait une série d'étapes parfaite jusqu'à la découverte d'Abraham.

J'aime bien songer à la chance que vous avez, au moment de lire ce livre et de découvrir par vous-même la valeur de ce qu'enseigne Abraham, car je sais à quel point cet enseignement a amélioré notre existence. J'ai également conscience que vous n'auriez pas ce livre actuellement dans les mains si votre expérience de vie ne vous avait pas préparé (comme moi) à recevoir ces informations.

J'éprouve une certaine impatience à ce que vous vous plongiez dans ce livre et que vous y découvriez les *Lois* simples et puissantes et les outils pratiques qu'offre Abraham, afin que vous puissiez commencer à attirer *délibérément* dans *votre* vie tout ce que *vous* désirez, et à vous libérer de toute expérience dont vous ne voulez pas.

Une longue suite de groupes religieux

Mes parents n'étaient pas des gens religieux, aussi ne sais-je pas trop pourquoi j'éprouvais le besoin si pressant de trouver une église et de me plonger dans ces principes religieux, toujours est-il que cette force était très puissante en moi durant ma jeunesse. Peut-être tentais-je simplement de remplir le vide très réel que je ressentais en moi, ou alors était-ce parce que tant de gens autour de moi manifestaient leur ferveur religieuse et leur certitude d'avoir découvert *la vérité*.

Au cours de mes quatorze premières années, je vécus dans dix-huit maisons, réparties sur six états, aussi eus-je l'occasion d'apprécier un large éventail de philosophies. Quoi qu'il en soit, je fréquentais église après église, espérant de tout cœur, à chaque fois, qu'à l'intérieur de ces portes-ci, j'allais enfin trouver ce que je cherchais. Mais à mesure que je passais d'un groupe philosophique ou religieux à un autre, ma déception allait croissant, tandis que chacun d'eux affirmait la justesse de *sa* voie, tout en déclarant toutes les autres *fausses*. Dans ce contexte, le cœur gros à chaque fois, je savais que je n'avais pas encore trouvé les réponses que je cherchais. (Ce n'est qu'après avoir découvert l'enseignement d'Abraham que j'ai été capable de comprendre ces apparentes contradictions philosophiques et de ne plus éprouver d'émotions négatives à ce propos.) Ainsi, ma quête de réponses se poursuivit.

Un Ouija récite l'alphabet

Bien que je n'eusse jamais fait la moindre expérience personnelle avec Un Ouija, j'en avais quand même une opinion très négative. J'estimais que, dans le meilleur des cas, ce n'était qu'un jeu, et au pire qu'il s'agissait d'une véritable arnaque. Aussi, en 1959, quand des amis à Spokane, dans l'état de Washington, me suggérèrent de m'essayer au Ouija, j'écartais immédiatement cette proposition, la jugeant ridicule. Mais mes amis insistèrent et lorsque j'en fis ensuite ma toute première expérience, je pus constater par moi-même qu'un véritable phénomène était à l'œuvre.

Comme j'étais toujours à la recherche de réponses à mes grandes questions existentielles, je demandai à la planchette, « Comment puis-je vraiment devenir quelqu'un de bon ? » Au début, le Ouija se mit à réciter l'alphabet à une vitesse vertigineuse, puis la planchette indiqua successivement les lettes **L-I-S**.

« Lire quoi ? » demandais-je. Le Ouija épela **L-I-V-R-E-S**. Et quand j'insistai : « Quels livres ? », il énuméra (à une vitesse phénoménale) les lettres **TOUSLESLIVRESDALBERTSCHWEITZER**. Mes amis n'avaient jamais entendu parler d'Albert Schweitzer. Quant à moi, même si je ne connaissais pas grand-chose sur lui, ma curiosité était piquée, pour dire le moins, et je résolus de faire quelques recherches pour en savoir plus sur cet homme qui venait de faire irruption dans mon attention consciente, d'une façon pour le moins peu ordinaire.

Dans la première bibliothèque où je me rendis, je découvris un large éventail de livres écrits par Albert Schweitzer et je les lus tous, systématiquement. Et même si je ne saurais dire que j'y découvris des réponses précises à ma longue liste de questions, l'ouvrage de Schweitzer *Le Secret historique de la vie de Jésus* m'ouvrit l'esprit à l'idée qu'il existe bien plus de façons d'envisager les choses que je ne m'étais montré prêt à l'accepter.

L'enthousiasme que j'avais éprouvé pour ce qui m'avait paru être une porte vers l'illumination et la réponse à toutes mes questions finit par retomber, puisque le Ouija ne m'avait procuré ni illumination ni réponse, même s'il m'avait sans conteste éveillé à la conscience qu'il existait une voie de communication intelligente qui ne m'avait jamais semblé réelle, avant de l'avoir expérimentée moi-même.

Le Ouija ne marchait pas pour moi, quand je l'utilisais tout seul, mais je l'essayai sur des centaines de personnes au cours de mes voyages, à titre d'amusement, et je découvris trois personnes qui s'en servaient avec succès. En compagnie de quelques amis (avec lesquels la planchette marchait), à Portland dans l'Oregon, nous avons discuté durant des centaines d'heures avec ce que nous considérons être des entités non physiques. Quel amusant défilé de pirates, de prêtres, de

politiciens et de rabbins vint converser avec nous ! C'était un peu comme ces discussions fascinantes qu'on a lors de certaines soirées, avec des gens représentant tout un éventail d'attitudes, de mentalités et d'emplois du temps.

Je dois avouer n'avoir rien appris de valable avec cette planchette que j'eusse pu mettre en pratique dans ma vie – ou vouloir enseigner à autrui –, aussi ai-je fini un jour par la mettre à la poubelle, et ce fut la fin de mon intérêt pour, et de mes activités avec le Ouija. Toutefois, cette expérience remarquable – en particulier avec cette Intelligence m'ayant encouragé à lire des livres – non seulement m'éveilla à la compréhension qu'il existait bien plus de choses que je le croyais, mais elle suscita en moi un désir encore plus intense de trouver réponse à mes questions. J'en vins à croire qu'il était possible d'avoir accès à une intelligence possédant des réponses pratiques à mes questions sur le fonctionnement de l'Univers, sur le sens de notre présence sur Terre, sur la façon de mener une existence plus joyeuse et de remplir la mission pour laquelle nous somme venus.

Réfléchissez et devenez riches

La première fois où je trouvais véritablement des réponses pratiques à mes questions survint à la suite de la lecture d'un livre fascinant, pendant une tournée de concerts à travers divers collèges et universités en 1965. Cet ouvrage se trouvait sur la table du hall d'un petit motel, perdu dans le Montana, et je me souviens avoir éprouvé une contradiction intérieure au moment de le prendre et d'en lire le titre sur la couverture : *réfléchissez et devenez riche*, Napoleon Hill.
Ce titre était très dérangeant, à mes yeux, car comme bien d'autres gens, on m'avait appris à voir dans l'impression négative que me faisaient les gens riches une justification à l'absence de richesse facilement acquise dans ma propre vie. Ce livre avait quelque chose d'indéniablement fascinant, malgré tout, et après n'en avoir lu que douze pages, j'avais les poils qui se hérissaient sur le corps et des décharges électriques qui me parcouraient la colonne vertébrale.

On sait aujourd'hui que ces sensations physiques, viscérales, confirment que l'on est sur le point de découvrir quelque chose de grande valeur, et déjà à cette époque, je sentais que cet ouvrage éveillait en moi la conscience que mes pensées étaient importantes et que ma vie en reflétait d'une certaine manière le contenu. Ce livre était si intéressant et si passionnant qu'il me poussa à essayer de mettre en pratique les suggestions qui y étaient présentées : et ce que je fis.

La mise en œuvre de ces enseignements fonctionna si bien, dans mon cas, que je parvins en peu de temps à mettre sur pied une

multinationale qui me permit d'avoir une influence positive et significative sur la vie de milliers de personnes. J'entrepris même d'enseigner les principes que j'avais appris. Mais bien que j'eusse personnellement tiré un immense profit de l'ouvrage de Napoleon Hill, parmi les gens auxquels je m'adressais, nombreux étaient ceux dont la vie ne changeait pas aussi radicalement que la mienne, indépendamment du nombre de cours qu'ils suivaient. Du coup, ma quête de réponses plus spécifiques se poursuivit.

Seth parle de la façon dont on crée sa réalité

Si ma quête éternelle de réponses significatives à mes questions se poursuivait, et si mon désir de trouver le moyen d'aider les autres à atteindre plus efficacement leurs buts était plus intense que jamais, mon attention fut toutefois détournée de toutes ces questions par la nouvelle vie qu'Esther et moi commencions à construire à Phoenix, Arizona. Nous nous étions mariés en 1980, après avoir vécu ensemble quelques années, et nous étions surpris de constater à quel point nous étions faits l'un pour l'autre. Chaque merveilleuse journée après l'autre, l'exploration de notre nouvelle ville, l'emménagement dans notre nouvelle maison et la découverte de notre nouvelle existence à deux, nous remplissait de joie. Et si Esther ne partageait pas exactement ma soif de connaissance et mon besoin de réponses, elle était curieuse de la vie, toujours joyeuse et d'une compagnie très agréable.

Un jour, en passant devant une bibliothèque, je remarquai un livre intitulé *Seth parle*, de Jane Roberts, et avant même que j'eusse pris l'ouvrage sur le rayon, je sentis à nouveau mes poils se hérisser sur le corps et des frissons me parcourir l'échine. Je feuilletai rapidement les pages, curieux de savoir ce qu'il pouvait bien contenir pour susciter en moi pareille réaction émotionnelle.

Depuis qu'Esther et moi étions ensemble, je n'avais découvert qu'un seul point de désaccord entre nous : elle ne voulait rien savoir de mes expériences avec le Ouija. Chaque fois que je me lançais dans un récit extrêmement passionnant (à mes yeux, tout au moins) de mes investigations, Esther quittait la pièce. Dans l'enfance, elle avait appris à éprouver une peur immense devant tout ce qui n'était pas physique, aussi, comme je ne voulais pas la perturber, je cessai de raconter mes histoires, du moins quand elle était là. Bref, je ne fus pas surpris qu'Esther n'eusse aucune envie d'entendre parler de *Seth parle*.

L'auteur de ce livre, Jane Robert, entrait dans une sorte de transe et permettait à *Seth*, une entité non physique, de s'exprimer à travers elle, afin de lui dicter toute la série des ouvrages sur *Seth*, qui connut un succès considérable. Je trouvais ses œuvres formidables et je

commençais à distinguer comment obtenir les réponses à ma longue liste de questions. Mais ce livre faisait peur à Esther. Son malaise se manifesta immédiatement lorsqu'elle sut de quelle façon il avait été écrit et s'amplifiait sitôt qu'elle voyait la photo bizarre qui ornait le dos de l'ouvrage, représentant Jane en transe, tandis que *Seth* parlait à travers elle.

« Tu peux lire ce livre si tu le veux, me disait Esther, mais je te demande de ne pas l'emporter dans notre chambre à coucher. »

J'ai toujours pensé qu'on juge un arbre à ses fruits. Du coup, j'évalue tout de qui se présente à mes yeux en fonction de ce que je *ressens* à son contact. Or, il y avait dans les données transmises par Seth bien des choses qui me paraissaient justes. Dès lors, peu m'importait de savoir d'où elles provenaient, ni *de quelle façon* l'information était transmise. Essentiellement, j'estimais avoir trouvé des éléments de valeur dont je pouvais me servir et que je pourrai aussi transmettre à ceux que je pensais aptes à les utiliser. J'étais très enthousiaste !

MES PEURS SE DISSIPENT

par Esther Hicks

Je trouvais qu'il était très sage et très attentionné de la part de Jerry de ne pas me mettre les livres de *Seth* sous les yeux, parce que j'éprouvais effectivement beaucoup d'aversion pour eux. La seule idée qu'une personne soit en contact avec un être non physique me mettait très mal à l'aise, aussi, comme Jerry ne voulait pas me perturber, se levait-il tôt le matin et, pendant que je dormais encore, il lisait dans son coin. Progressivement, quand il trouvait quelque chose de particulièrement intéressant, il le glissait discrètement dans la conversation et, dans l'état de moindre résistance où j'étais, je parvenais souvent à discerner la valeur de cette idée. Petit à petit, Jerry introduisit un nouveau concept après l'autre, jusqu'au jour où je me mis à éprouver un véritable intérêt pour ces œuvres étonnantes. Au final, nous en fîmes notre rituel du matin. On s'asseyait tous les deux et Jerry me lisait des passages des livres de *Seth*.

Mes peurs n'étaient pas fondées sur des expériences personnelles négatives, mais sur des rumeurs que je tenais de personnes qui en avaient probablement aussi hérité par ouï-dire. Quand j'y pense aujourd'hui, il me semble parfaitement illogique que j'aie pu cultiver de telles craintes. Quoi qu'il en soit, mon attitude se modifia à partir du moment où je pris conscience qu'en ce qui me concernait… tout cela me semblait plutôt positif.

À mesure que le temps passait et que diminuait la peur que me faisait éprouver la manière dont Jane recevait ces informations de Seth, je commençais à éprouver une immense gratitude pour ces livres merveilleux. Pour tout dire, nous nous investissions avec tant de joie dans cette lecture que nous envisagions de nous rendre à New York pour y rencontrer Jane et son mari, Robert… et même *Seth* ! Quel chemin j'avais parcouru pour en venir maintenant à vouloir rencontrer cet être non physique ! Mais nous n'avions pas les coordonnées de l'auteur, aussi ne savions-nous que faire pour que cette rencontre ait lieu.

Un jour, tandis que nous déjeunions dans un petit café voisin d'une librairie de Scottsdale, Arizona, et que Jerry feuilletait un nouveau livre qu'il venait d'acheter, un inconnu assis à la table d'à côté nous demanda :« Avez-vous déjà lu des ouvrages de la série *Seth ?* »

Nous n'en croyions pas nos oreilles, car nous n'avions dit absolument à personne que nous lisions ces livres. Puis ce monsieur nous demanda : « Étiez-vous au courant que Jane Roberts était morte ? »

Je me rappelle que des larmes me vinrent aux yeux, tandis que j'encaissais l'impact de cette nouvelle. C'était comme si quelqu'un venait de m'annoncer que ma sœur était morte et que je n'étais pas au courant. J'étais sous le choc. Nous éprouvions une telle déception à l'idée qu'il ne nous serait plus jamais possible de rencontrer Jane et Rob… ou Seth.

Sheila "canalise" Theo

Un jour ou deux après avoir appris le décès de Jane, nos amis et collègues Nancy et son mari, Wes, nous retrouvèrent à dîner. « Nous aimerions bien vous faire écouter une cassette », dit Nancy en nous la glissant dans les mains. Leur comportement nous paraissait bizarre ; il y avait dans leurs manières quelque chose d'inhabituel. Pour tout dire, je sentais émaner d'eux la même chose que j'avais perçue chez Jerry lorsqu'il avait découvert les livres de *Seth*. C'était comme s'ils avaient un secret qu'ils souhaitaient partager avec nous, tout en étant inquiets de la réaction que cela pourrait susciter en nous.

« Qu'est-ce que c'est ? Nous leur demandâmes.

– C'est du channeling », murmura Nancy.

Je pense que ni Jerry ni moi n'avions jamais entendu ce mot employé dans ce contexte-là. « Que voulez-vous dire par « channeling » ? demandai-je.

Tandis que Nancy et Wes nous en donnaient des explications courtes et quelque peu décousues, Jerry et moi comprîmes qu'ils décrivaient le même procédé que celui ayant servi à la rédaction des livres de *Seth*. « Elle s'appelle Sheila, poursuivirent-ils, et elle canalise une entité du nom de Théo. Elle vient prochainement à Phoenix, et vous pouvez prendre rendez-vous pour lui parler, si vous le souhaitez. »

Nous décidâmes de boucler un rendez-vous et je me rappelle encore combien nous étions excités. Nous nous rencontrâmes dans une magnifique maison de Phoenix (conçue par Frank Lloyd Wright). Il faisait grand jour, et à mon soulagement, il n'arriva rien de même vaguement bizarre. Toute la séance fut agréable et plaisante. Tandis

que nous "échangions" avec Théo (en fait, je devrais dire, tandis que *Jerry* échangeait avec Théo : je ne crois pas avoir dit un seul mot de toute la séance), j'étais absolument stupéfaite !

Jerry avait sur lui un carnet rempli de questions, dont certaines remontaient à six ans. Il était très excité, posant question sur question, allant jusqu'à interrompre Théo au milieu d'une réponse afin de placer encore une question avant la fin de notre séance. Cette demi-heure passa bien vite, et nous étions enthousiasmés !

« Pouvons-nous revenir demain ? » demandai-je, parce que c'était à mon tour d'avoir une liste de questions à poser à Théo.

Dois-je méditer ?

Au cours de notre seconde séance, le lendemain, je demandai à Théo (via Sheila) ce que nous pouvions faire pour réaliser plus rapidement nos buts. Théo répondit : *des affirmations*, puis il m'en donna une merveilleuse : *Moi, Esther Hicks, je vois et j'attire à moi, grâce à l'amour divin, les êtres qui recherchent l'illumination par mon intermédiaire. Ce partage nous élèvera tous les deux, maintenant*.

Jerry et moi connaissions les affirmations : nous les utilisions déjà tous les deux. Ensuite, je demandai : « Et quoi d'autre ? » Théo répondit : *méditez*. Bon. Mais je ne connaissais personne qui méditait, et de plus cette idée me paraissait bizarre. Je ne me voyais pas en train de faire cela. Quant à Jerry, il associait cette pratique à des gens qui imaginent à quel point leur vie pourrait mal tourner – quelle dose de souffrance et de misère ils pourraient supporter – avant de s'achever. Dans mon esprit, la méditation relevait de la même catégorie d'activités bizarres que marcher sur le feu, s'allonger sur une planche à clous, se tenir toute la journée sur un pied où tendre la main pour demander l'aumône.

Du coup, je demanderai à Théo : « En fait, que voulez-vous dire par "méditer" ? » Théo répondit : *quinze minutes par jour, asseyez-vous dans un endroit tranquille, avec des habits confortables, et concentrez-vous sur votre respiration. Et quand votre esprit se laisse distraire, ce qui ne manquera pas d'arriver, contentez-vous de lâcher cette pensée et revenez à votre respiration.* Je me fis la réflexion*, eh bien, cela n'a pas l'air si bizarre que cela.*

Je demandai ensuite à Théo si nous devions lui amener notre fille de quatorze ans, Tracy, et il répondit : *si c'est elle qui le demande, mais ce n'est pas nécessaire, car vous aussi, vous êtes un channel.* Je me souviens à quel point il me paraissait invraisemblable qu'une chose aussi étrange – ou aussi significative – que d'être un channel puisse être resté ignoré de nous jusqu'ici. Puis le déclic de

l'enregistreur nous signifia que, une fois encore, notre temps touchait à sa fin.

Je n'en revenais pas de la vitesse à laquelle cette séance était passée. Pendant que je regardais sur ma liste toutes les questions que je n'avais pas posées, Stevie, l'ami de Sheila qui actionnait l'enregistreur et prenait des notes durant notre conversation avec Théo, remarquant sans doute ma frustration, me demanda, « Avez-vous une dernière question ? Voulez-vous connaître le nom de *votre* guide spirituel ? »

Cette question ne me serait certainement pas venue à l'esprit, parce que je n'avais jamais entendu le terme de *guide spirituel*. Mais l'idée me plut, aussi répondis-je : « Oui, qui est mon guide spirituel ? »

Théo répliqua : « *On me dit que vous le recevrez en direct. Vous aurez une expérience de clairaudience, et vous le connaîtrez.* »

Ce jour-là, en repartant de cette maison, nous nous sentions mieux que jamais. Théo nous avait encouragés à méditer ensemble. *Comme vous êtes compatibles, ce sera plus puissant*. Du coup, pour mettre en pratique sa suggestion, nous sommes rentrés directement chez nous, nous avons mis nos peignoirs (nos habits les plus confortables), tiré les rideaux du salon, puis nous nous sommes assis, dans l'intention de méditer (quoi que ce terme pouvait bien signifier). *Je me souviens avoir pensé, je vais méditer quinze minutes tous les jours, et je trouverai le nom de mon guide spirituel*. Pour Jerry et moi, c'était plutôt bizarre d'entamer cette pratique bizarre ensemble, aussi nous sommes-nous assis dans les deux larges bergères, avec une étagère entre nous, de façon à ne pas nous voir.

Quelque chose se mit à me "respirer"

Les instructions de Théo sur la méthode de méditation avaient été très brèves : *quinze minutes par jour, asseyez-vous dans un endroit tranquille, avec des habits confortables, et concentrez-vous sur votre respiration. Et quand votre esprit se laisse distraire, ce qui ne manquera pas d'arriver, contentez-vous de lâcher cette pensée et revenez à votre respiration.*

Nous mîmes donc un minuteur sur 15 minutes, puis je m'enfonçai dans mon fauteuil très confortable et me concentrai sur ma respiration. Je me mis à compter mes respirations, à l'inspiration et à l'expiration. Presque immédiatement, je sentis comme un engourdissement qui se propageait dans tout mon corps. C'était une sensation très agréable. Ça me plaisait bien.

Le minuteur se déclencha et me fit sursauter. À peine avais-je pris conscience de la présence de Jerry dans la pièce que je lui dis : « Recommençons ! ». Nous remîmes donc le minuteur sur 15 minutes et

je me mis à nouveau à ressentir cette merveilleuse sensation d'engourdissement et de détachement. Cette fois-ci, je ne sentais plus la bergère sous moi. C'était comme si j'étais suspendue dans la pièce et qu'il ne s'y trouvait rien d'autre.

Une fois encore, le minuteur fut réglé sur 15 minutes et, une fois encore, je me glissai dans ce délicieux état de détachement – quand soudain j'eus la sensation incroyable d'être "respirée". C'était comme si quelque chose de puissant et plein d'amour soufflait de l'air dans mes poumons, puis l'en retirait de nouveau. Je sais aujourd'hui que ce fut mon premier contact avec Abraham, mais à l'époque, tout ce que je savais, c'était qu'une énergie d'amour plus puissante que tout ce que je n'avais jamais connu s'écoulait dans mon corps tout entier. Jerry me confia qu'ayant entendu le changement survenu dans ma respiration, il avait guigné à travers l'étagère et qu'il lui avait semblé que j'étais en extase.

Lorsque le minuteur sonna et que je repris conscience des lieux, j'avais le sentiment qu'une énergie ne ressemblant à rien de ce que j'avais connu jusque-là se mouvait à travers moi. C'était l'expérience la plus extraordinaire de ma vie, et mes dents bourdonnèrent (et non "claquèrent") durant plusieurs minutes.

Quelle incroyable série d'événements avait abouti à ce contact encore plus incroyable avec Abraham : des peurs irrationnelles qui m'avaient accompagné toute ma vie, et qui n'avaient aucun fondement dans ma propre existence s'étaient dissipées pour être remplacées par une rencontre personnelle, tout empreinte d'amour, avec *l'énergie de la source*. Je n'avais jamais lu quoi que ce soit m'ayant fourni une véritable compréhension de qui était Dieu, mais je savais que ce que je venais de vivre devait très certainement être une rencontre avec cela.

Mon nez épelle l'alphabet

Compte tenu du résultat remarquable de notre premier essai, nous décidâmes de réserver 15 à 20 minutes par jour à la méditation. C'est ainsi que Jerry et moi avons passé environ neuf mois à méditer dans nos bergères, en respirant en silence et en nous imprégnant de bien-être. Puis, un jour de 1985, peu avant Thanksgiving, je vécus quelque chose de nouveau au cours de ma période de méditation : ma tête se mit à bouger très doucement. C'était une sensation très agréable, dans l'état de détachement qui était le mien, que de sentir un mouvement aussi subtil. J'avais presque l'impression de voler.

Je ne savais pas trop qu'en penser, sinon que ce n'était pas moi qui faisais cela et que cette expérience était très agréable. Ma tête continua de bouger comme cela durant deux ou trois jours, chaque

fois que nous méditions, et le troisième jour, environ, je pris soudain conscience que ma tête ne bougeait pas n'importe comment : en fait, j'épelais des lettres avec mon nez, comme si j'écrivais avec une craie sur un tableau. J'en eus une exclamation de surprise : « Jerry, j'épelle l'alphabet avec mon nez ! »

Tandis que je prenais conscience que quelque chose de remarquable m'arrivait, et que quelqu'un se proposait de communiquer avec moi, d'intenses frissons me parcouraient tout le corps par vagues successives. Jamais auparavant, ni par la suite, n'ai-je ressenti des sensations aussi merveilleuses se propager dans tout mon être. Alors, les lettres formèrent les mots : *je suis Abraham. Je suis ton guide spirituel. Je t'aime. Je suis là pour travailler avec toi.*

Jerry s'empara de son carnet et se mit à noter tout ce que je transcrivais maladroitement d'après les mouvements de mon nez. Lettre par lettre, Abraham se mit à répondre aux questions de Jerry, parfois durant des heures d'affilée. Nous étions tellement contents d'avoir établi un contact avec Abraham de cette manière !

Abraham se met à taper l'alphabet

C'était un moyen de communication plutôt lent et pas très commode, mais Jerry recevait des réponses à ses questions, et cette expérience était absolument enthousiasmante pour lui comme pour moi. Jerry a donc posé des questions durant près de deux mois. Abraham y répondait en épelant les mots grâce aux mouvements de mon nez, et Jerry notait tout. Puis, un soir où nous étions couchés au lit, ma main se mit à tapoter doucement sur la poitrine de Jerry. J'en fus surprise et je lui expliquai : « Ce n'est pas moi. Ça doit être eux. » Puis j'eus le sentiment très fort qu'il fallait que je tape à la machine.

Je m'assis donc à ma machine à écrire et je tins mes mains au-dessus du clavier et, de même que ma tête s'était mise à bouger involontairement pour que je trace les lettres en l'air avec mon nez, mes mains commencèrent à se mouvoir sur le clavier de ma machine. Elles bougeaient si vite et avec une telle force que Jerry en fut quelque peu alarmé. Il se tenait à côté de moi, prêt à me saisir les mains, si nécessaire, parce qu'il ne voulait pas que je me blesse les doigts. Il me confia qu'ils bougeaient si vite qu'il parvenait à peine à les voir. Mais il n'y avait pas de quoi s'alarmer.

Mes doigts parcouraient toutes les touches, à maintes et maintes reprises, avant de se mettre à épeler l'alphabet, puis à écrire une page entière de **: j e v e u x t a p e r a l a m a c h i n e j e v e u x t a p e r a l a m a c h i n e j e v e u x t a p e r a l a m a c h i n e**, sans capitale et sans espaces entre les mots. Ensuite, mes doigts se mirent à taper un message, lentement et méthodiquement, me demandant de

retourner à la machine toutes les quinze minutes. Et c'est ainsi que nous communiquâmes durant les deux mois qui suivirent.

La dactylo prend la parole

Un jour, nous roulions sur l'autoroute dans notre petite Cadillac Séville, avec deux semi-remorques de part et d'autre de notre véhicule. Cette section de l'autoroute avait apparemment un mauvais revêtement. Nous nous apprêtions tous les trois à entamer en même temps un grand tournant, et les deux semi-remorques commençaient à empiéter sur notre voie. Nous avions l'impression que nous allions nous faire écraser par ces deux énormes véhicules. Au beau milieu de toute cette émotion, Abraham se mit à parler. Je sentis ma mâchoire se contracter (un peu comme lorsqu'on bâille), puis ma bouche forma involontairement les mots suivants : *prenez la prochaine sortie*. Ce que nous fîmes. Nous restâmes ensuite au niveau de ce passage souterrain et Jerry parla des heures durant avec Abraham. C'était très enthousiasmant !

Même si je me sentais chaque jour plus à l'aise, à mesure que ma restitution d'Abraham s'améliorait, je demandais à Jerry que cela reste strictement entre nous, parce que je craignais les réactions des autres si jamais ils apprenaient ce qu'il m'arrivait. Le moment venu, toutefois, une poignée d'amis proches se mirent à dialoguer avec Abraham et, environ un an plus tard, nous décidâmes d'ouvrir cet enseignement au public, comme nous le faisons toujours.

L'évolution de ma retransmission de la vibration d'Abraham se poursuit chaque jour. À la fin de chaque séminaire, Jerry et moi continuons d'être étonnés par leur[1] clarté, leur sagesse et leur amour.

1 Rappel : Abraham est le nom d'un groupe d'entités. NDT

Un jour, j'eus une prise de conscience qui me fit éclater de rire : « Autrefois, j'avais si peur de la planchette de Ouija, et maintenant j'en suis devenue une ! »

Les délicieuses expériences d'Abraham évoluent

Nous ne parvenons jamais à trouver les mots qui conviennent pour exprimer ce que ce travail avec Abraham nous fait éprouver. Il semble que Jerry ait toujours su ce qu'il désirait le plus et qu'il ait trouvé les moyens d'en obtenir la plus grande part avant sa rencontre avec Abraham. Mais il dit qu'Abraham lui a permis de prendre conscience de notre but, ici bas, et lui a donné une compréhension parfaitement

claire de la façon dont nous obtenons ou pas ce que nous voulons, à laquelle s'ajoute la connaissance que nous contrôlons absolument ce processus. Il n'y a ni mauvaises "passes", ni de jours de "malchance", et il est inutile de "surfer sur les vagues" déclenchées par autrui. Et aussi, nous sommes libres… nous sommes les créateurs absolus de notre expérience – et nous adorons cela !

Abraham nous a expliqué que mon mari et moi formions une combinaison idéale pour présenter cet enseignement, car, par son vif désir de trouver des réponses à ses questions, Jerry avait fait venir Abraham jusqu'à nous, tandis que de mon côté j'étais capable d'apaiser mon esprit et d'abandonner toute résistance, de façon à permettre aux réponses de se manifester.

Il me faut très peu de temps pour permettre à Abraham de s'exprimer à travers moi. De mon point de vu, il suffit que j'émette l'intention, Abraham, *je souhaite exprimer tes propos avec clarté*, et que je me concentre sur ma respiration. En l'espace de quelques secondes, je sens la clarté, l'amour et la puissance d'Abraham augmenter en moi, et nous voilà partis…

JE DISCUTE AVEC ABRAHAM

par Jerry Hicks

Cette aventure avec Abraham, par l'intermédiaire d'Esther, continue de me passionner, car j'ai trouvé une source inépuisable de réponses aux questions sans fin à laquelle ma vie donne sans cesse naissance.

Durant les premiers mois qui suivirent notre rencontre avec Abraham, Esther et moi réservions un peu de temps chaque jour à nos dialogues avec lui, ce qui me permettait d'avancer dans ma liste de questions toujours grandissante. Progressivement, à mesure qu'Esther se sentait mieux dans la peau de quelqu'un capable d'apaiser son propre esprit pour que l'Intelligence Infinie se manifeste à travers elle, nous avons élargi le cercle d'amis et de collègues qui se réunissaient avec nous pour discuter des divers aspects de leur vie avec Abraham.

C'est pratiquement au début de notre expérience avec Abraham que je leur ai soumis ma liste de questions brûlantes. J'espère que leurs réponses à mes premières interrogations vous apporteront également quelque satisfaction. Bien sûr, depuis cette époque où je pressais quotidiennement Abraham de répondre à mes questions, nous avons rencontré des milliers de personnes qui ont considérablement approfondi ces dernières, tout en y ajoutant leur propre liste, qu'Abraham ont éclairé de leur amour et de leur lumière. Mais voici pour commencer les premières questions par lesquelles nous avons commencé.

(Je n'ai franchement aucun moyen de savoir comment fait Esther pour permettre à Abraham de s'exprimer à travers elle. De mon point de vue, elle ferme les yeux, prend quelques respirations très profondes, tout en douceur, puis sa tête dodeline quelques instants, et alors elle ouvre les yeux et Abraham s'adressent directement à moi, comme ci-dessous.)

Nous (Abraham) nous décrivons comme des instructeurs

Abraham : Bonjour ! Nous sommes heureux d'avoir l'occasion de vous rendre visite. Merci à Esther de rendre cette communication possible, et à vous, Jerry, de la solliciter. Nous avons conscience de l'immense valeur de ces interactions, car elles nous permettront de présenter qui nous sommes à nos amis physiques. Mais au-delà de cette présentation d'Abraham au monde physique, ce livre servira d'introduction au rôle du monde Non-Physique dans votre univers physique, car ces deux mondes sont inextricablement liés, vous savez. Il est impossible de les séparer l'un de l'autre.

Par ailleurs, en rédigeant ce livre, nous remplissons un contrat passé bien avant que vous ne vous incarniez physiquement. Nous, Abraham, avons convenu de rester dans cette dimension Non-Physique plus vaste, plus claire et donc plus puissante, tandis que vous, Jerry et Esther, avez accepté de vous manifester dans vos magnifiques corps physiques, pour y être à la pointe de la pensée et de la création. Sitôt que votre vécu terrestre parvenait à éveiller en vous un désir à la fois clair et puissant, notre accord stipulait que nous nous retrouverions pour créer puissamment ensemble.

Jerry, nous sommes impatients de répondre à votre longue liste de questions (préparée de façon si délibérée, et affûtée par les contrastes de votre propre expérience de vie), tant il y a de choses que nous souhaitons transmettre à nos amis physiques. Nous souhaitons que vous compreniez la magnificence de votre être, et nous aimerions que vous saisissiez qui-vous-êtes-vraiment et pourquoi vous vous êtes incarnés sous forme physique.

Pour nous, c'est toujours une expérience intéressante que d'expliquer à nos amis physiques ce qui relève de la nature Non-Physique, car tout ce que nous vous offrons doit être traduit et exprimé à travers la lentille de votre monde physique. En d'autres termes, Esther capte nos pensées, comme un signal radio, à un niveau inconscient de son être, puis elle les traduit en termes et concepts physiques. Nous assistons là à une fusion parfaite de physique et du Non-Physique.

À mesure que nous parviendrons à vous aider à comprendre l'existence de ce royaume Non-Physique dont nous vous parlons, nous vous permettrons par la même occasion de saisir plus clairement qui-vous-êtes. Car, en vérité, vous êtes une extension de ce que nous sommes.

Nous sommes nombreux, ici, et nous sommes rassemblés du fait de nos intentions et désirs communs. Dans votre environnement

physique, on nous appelle *Abraham*, et nous sommes connus comme étant des *Instructeurs*, c'est-à-dire des êtres possédant actuellement une compréhension plus large des choses et qui peuvent donc aider autrui à y accéder. Nous savons bien que seule l'expérience instruit, et non les mots, mais l'association d'une expérience de vie et de propos qui la définissent et l'expliquent peut intensifier votre apprentissage, et c'est dans cet esprit-là que nous vous offrons ces paroles.

Il existe des *lois Universelles* qui affectent tout dans l'univers, tant ce qui est physique que ce qui est Non-Physique. Ces *Lois* sont absolues, elles sont éternelles et omniprésentes (présentes partout). Sitôt que vous en acquerrez une compréhension consciente et pratique, votre expérience de vie s'en trouvera grandement améliorée. D'ailleurs, ce n'est que lorsque vous aurez une telle connaissance pratique de ces Lois qu'il vous sera possible de devenir le Créateur Délibéré de votre vie.

Vous possédez un être intérieur

Si vous êtes bel et bien l'être physique que vous voyez ici, dans votre environnement physique, vous êtes également bien plus que ce que vous ne percevez au moyen de vos yeux physiques. Vous êtes en réalité une extension de *l'énergie de la source*, Non-Physique. En d'autres termes, votre moi Non-Physique, plus vaste, plus ancien et plus sage, est actuellement concentré dans l'être physique que vous identifiez à vous-même. Nous nommons *être intérieur* la partie Non-Physique de vous.

Les êtres physiques se considèrent souvent comme pouvant être soit vivants soit morts, et, dans le prolongement de cette idée, admettent parfois qu'ils ont existé dans le royaume Non-Physique avant de s'incarner dans leur corps physique et qu'ils y retourneront après leur mort. Mais rares sont les gens qui comprennent vraiment que la partie Non-Physique d'eux-mêmes demeure actuellement principalement – et puissamment – centrée dans le plan Non-Physique, tandis qu'une *partie* seulement de cette perspective se manifeste dans le plan physique et dans leur corps physique actuel.

Il est nécessaire de comprendre ces deux perspectives, ainsi que les relations qu'elles entretiennent, pour avoir une véritable compréhension de qui vous êtes et des intentions qui vous animaient en prenant ce corps physique. Certains nomment cette partie Non-Physique le "Moi supérieur" ou "l'Âme". Peu importe comment vous l'appelez : ce qui compte avant tout est de reconnaître que votre *être intérieur* existe, car seule la compréhension consciente des relations entre vous et votre *être intérieur* vous permettra de bénéficier d'une guidance véritable.

Nous ne souhaitons pas modifier vos croyances

Nous ne sommes pas là pour changer vos croyances, mais pour vous remémorer *les Lois Eternelles de l'Univers*, afin que vous puissiez *délibérément* devenir le créateur que vous aviez l'intention d'être, car personne d'autre que vous n'attire le genre d'expérience que vous faites : c'est vous-même qui accomplissez tout cela.

Nous ne venons pas ici dans le but que vous croyiez telle ou telle chose, car il n'y a aucune de vos croyances que nous vous demandons de rejeter. Quand nous contemplons ce merveilleux plan physique terrestre, nous y voyons une grande diversité de croyances, au sein de laquelle règne un équilibre parfait.

Nous vous présenterons ces *Lois Universelles* de façon simple. Nous vous offrirons également des outils à ces Lois, afin de réaliser toute chose importante à vos yeux. Et, tout en sachant que vous prendrez plaisir à découvrir le contrôle créatif que vous pourrez exercer sur votre vie, nous savons que ce qui aura le plus de valeur à vos yeux sera la liberté que vous gagnerez en appliquant *l'art de permettre*.

Puisque la majorité d'entre vous connaît déjà tout cela, nous considérons notre tâche comme consistant à vous rappeler ce que, à un certain niveau, vous savez déjà.

À mesure que vous lirez ces pages, et si tel est votre désir, notre espoir est que vous parveniez pas à pas à un éveil, sous notre guidance, et à une reconnaissance de votre *Moi Complet*.

Vous êtes précieux aux yeux de tout-ce-qui-est

Nous désirons que vous retrouviez la compréhension de la valeur immense que vous avez pour *Tout-ce-qui-est*, car vous êtes véritablement à la Pointe de la pensée et vous ajoutez quelque chose à l'Univers par chacune de vos pensées, chacun de vos mots et de vos actes. Vous n'êtes pas des êtres inférieurs s'efforçant de rattraper leur retard ; vous êtes plutôt à la Pointe de la création, avec toutes les ressources de l'Univers à votre disposition.

Nous souhaitons que vous preniez conscience de votre valeur, en l'absence de quoi vous n'attirerez pas ce qui vous appartient véritablement. À défaut de savoir vous apprécier, vous vous privez de la joie continuelle qui est votre héritage naturel. Et même si l'Univers profite malgré tout de tout ce que vous vivez, nous formons le désir que vous aussi commenciez à récolter les fruits de votre labeur, ici et maintenant.

Nous avons la certitude absolue que vous trouverez les clés qui vous permettront de vivre ce que vous aviez prévu de vivre avant de vous manifester dans ce corps. Nous vous aiderons à remplir le but de votre existence, et nous savons que cela compte pour vous, car nous vous entendons demander : *pourquoi suis-je là ? Que puis-je faire pour améliorer ma vie ? Comment savoir ce qui est juste ?* Nous sommes précisément là pour répondre en détail à toutes ces questions.

Nous sommes prêts pour vos questions.

INTRODUCTION
A L'ART DU BIEN-ÊTRE

Jerry : Ce que j'aimerais, Abraham, c'est un livre d'introduction, écrit à l'intention particulière de ceux qui souhaitent acquérir le contrôle conscient de leur existence. J'aimerais qu'on y trouve assez d'informations et de conseils pour que chaque lecteur puisse immédiatement commencer à utiliser ces idées, et donc bénéficier d'une augmentation immédiate de son niveau de bonheur, ou de son état de bien-être… tout en gardant à l'esprit que les gens voudront probablement des clarifications sur certains points, par la suite.

Abraham : Chacun commencera au niveau où il se trouve, et nous sommes persuadés que ceux qui cherchent trouveront dans ces pages les réponses qu'ils désirent. Aucun d'entre nous ne peut offrir tout ce qu'il sait ou souhaite transmettre, à quelque époque que ce soit. Nous allons donc vous donner une bonne compréhension de base des *Lois de l'Univers*, dans ce qui suit, en sachant que certains lecteurs désireront aller au-delà de ce que nous écrirons, tandis que d'autres non. Notre travail ne cesse d'évoluer, à travers les questions que vous posez, après avoir été stimulés par la discussion précédente. Il n'y a pas de fin à l'évolution de ce que nous sommes tous.

Les Lois Universelles : définition

Il existe trois *Lois Universelles Eternelles* que nous souhaitons vous aider à comprendre plus clairement, de façon à ce que vous puissiez les appliquer d'une façon intentionnelle, efficace et satisfaisante. *La Loi de l'Attraction* est la première de ces Lois que nous désirons vous offrir, car si vous ne la comprenez pas et si vous n'êtes pas capable de l'appliquer efficacement, vous ne parviendrez pas à utiliser la seconde, la *Science de la Création Délibérée*, ni la troisième, *l'art de permettre*. Vous devez tout d'abord comprendre et utiliser efficacement la première Loi, avant de pouvoir comprendre et utiliser

la seconde. Et vous devez comprendre et utiliser la seconde *Loi*, avant de pouvoir faire de même avec la troisième.

La première *Loi*, la *Loi de l'Attraction*, énonce : *ce qui est semblable attire à soi ce qui lui ressemble*. Si cet énoncé peut sembler plutôt simple, il définit néanmoins la plus puissante *Loi* de l'univers, une *Loi* qui affecte toute chose, à tout moment. Rien n'existe au monde qui ne soit affecté par cette *Loi* puissante.

La seconde *Loi*, la *Science de la Création Délibérée*, énonce : *ce à quoi je pense, et ce en quoi je crois ou espère, advient*. En bref, vous obtiendrez ce à quoi vous pensez, que vous le vouliez ou non. L'application *délibérée* de la pensée, tel est l'objet véritable de la *Science de la Création Délibérée*, car si vous ne comprenez pas et n'appliquez pas intentionnellement ces *Lois*, vous risquez de créer malgré vous.

La troisième *Loi*, *l'art de permettre*, énonce : *je suis ce que je suis, et je suis prêt à permettre à autrui d'être ce qu'il est*. Quand vous serez prêt à permettre aux autres d'être qui ils sont, même quand eux ne vous autorisent pas à être qui vous êtes, vous serez un *Permetteur*, mais il est peu probable que vous atteignez ce niveau avant d'avoir tout d'abord compris *comment* vous attirez ce qui vous arrive.

Ce n'est qu'après avoir compris que telle personne ne peut pas faire partie de votre expérience de vie à moins que vous l'y invitiez par vos pensées (ou par l'attention que vous lui portez), et que telles circonstances ne peuvent pas non plus se présenter dans votre existence sans que vous les y attiriez par vos pensées (ou que vous les observiez), que vous deviendrez le *Permetteur* que vous aspiriez à devenir, au moment d'entamer cette manifestation de vie.

La compréhension de ces trois *Lois Universelles*, ainsi que leurs applications délibérées, vous procurera la joyeuse liberté de créer votre vie exactement comme vous le désirez. Une fois que vous aurez compris que c'est vous, par l'entremise de vos pensées, qui attirez tous les gens, les circonstances et les événements qui caractérisent votre vie, vous commencerez à mener l'existence à laquelle vous aspiriez lorsque vous vous êtes incarné dans ce corps physique. Ainsi, la compréhension de cette puissante *Loi de l'Attraction*, couplée à l'intention de *Créer Délibérément* votre propre vie, finira par vous donner accès à la liberté inégalée qui ne saurait résulter que de la compréhension totale et de l'application de *l'art de permettre*.

Deuxième partie

La Loi de l'Attraction

La Loi Universelle de l'Attraction : définition

Jerry : Bon, Abraham, j'imagine que le premier sujet dont vous allez discuter en détail avec nous sera la *Loi de l'Attraction*. Vous avez dit que c'était la *Loi* la plus puissante.

Abraham : Non seulement la *Loi de l'Attraction* est la plus puissante *Loi* de l'Univers, mais il est impératif que vous la compreniez avant que le reste de ce que nous avons à vous offrir puisse vous être utile. De même, vous devez la comprendre pour que votre vécu ou celui d'autrui prenne sens. Tout ce qui survient dans votre vie comme dans celle d'autrui est affecté par la *Loi de l'Attraction*. Elle constitue le fondement de tout ce qui se manifeste sous vos yeux. Elle est la base de tout ce dont vous faites l'expérience. La conscience de la *Loi de l'Attraction* et la compréhension de sont fonctionnement sont donc essentielles pour vivre délibérément sa vie. D'ailleurs, c'est également essentiel pour que vous connaissiez la vie débordante de joie à laquelle vous aspiriez en venant ici.

La *Loi de l'Attraction* énonce : *ce qui est semblable attire à soi ce qui lui ressemble*. Lorsque vous dites : « Qui se ressemble s'assemble », vous évoquez en réalité la *Loi de l'Attraction*. Vous en voyez la preuve lorsque vous vous réveillez d'humeur maussade et que, durant toute la journée, les choses vont de mal en pis, au point qu'à la tombée du jour, vous vous dites : « Je n'aurais pas dû sortir du lit. » Vous en avez également la preuve, dans votre société, quand vous remarquez que la personne qui parle le plus de maladies est malade, et que celle qui parle le plus de prospérité est prospère. La *Loi de l'Attraction* est également évidente lorsque vous réglez votre radio sur 630 AM et que vous vous *attendez* à capter les émissions diffusées par l'antenne de la fréquence 630 AM, parce que vous avez compris que les fréquences radio de votre poste et de l'antenne émettrice doivent se *correspondre*.

À mesure que vous commencerez à comprendre – ou, plus précisément, à vous rappeler – cette puissante *Loi de l'Attraction*, toutes les preuves de son existence vous deviendront plus évidentes, car vous discernerez une corrélation exacte entre ce à quoi vous avez pensé et ce qui s'est effectivement concrétisé dans votre vie. Rien ne se manifeste fortuitement dans votre existence. *C'est vous qui l'attirez : c'est vous qui attirez tout. Sans exception.*

Étant donné que la *Loi de l'Attraction* réagit aux pensées que vous cultivez en permanence, il est juste de dire que *vous créez votre propre réalité*. Tout ce dont vous faites l'expérience survient dans

votre vie parce que la *Loi de l'Attraction* réagit aux pensées que vous émettez. Que vous soyez en train de vous remémorer un événement passé, d'observer quelque chose dans l'instant ou d'imaginer l'avenir, la pensée qui vous occupe dans le présent, qui est si puissant, déclenche une vibration en vous et la *Loi de l'Attraction* y réagit instantanément.

Au beau milieu d'événements indésirables survenant dans leur vie, les gens vous expliquent souvent qu'ils sont sûrs de n'avoir pas créé cela *eux-mêmes*. « Je ne me serais pas imposé quelque chose d'aussi malvenu ! » disent-ils. Or, tout en sachant que vous n'avez pas délibérément provoqué cet événement inopportun, nous devons quand même vous expliquer que vous seul pouvez l'avoir provoqué, car personne d'autre n'a le pouvoir d'attirer ce qui vous arrive. En vous concentrant sur cet événement déplaisant, ou sur son essence, vous l'avez créé *par défaut*. Comme vous ne compreniez pas les *Lois de l'Univers*, ou – disons – les règles du jeu, vous avez attiré des événements indésirables dans votre vie, par l'attention que vous leur avez accordée.

Pour une meilleure compréhension de la Loi de l'Attraction*, imaginez que vous êtes un aimant qui attire à soi l'essence de ce à quoi vous pensez et de ce que vous ressentez. Donc si vous vous sentez gros, vous n'attirerez pas la minceur. Si vous vous sentez pauvre, vous n'attirerez pas la prospérité, et ainsi de suite. Cela irait à l'encontre de la* Loi.

Quand vous pensez à une chose, c'est elle que vous invitez

Plus vous comprendrez le pouvoir de la Loi de l'Attraction*, plus vous serez motivés à diriger délibérément vos pensées, car vous obtenez ce à quoi vous pensez, que vous le vouliez ou non.*

De façon systématique et sans exception, ce à quoi vous pensez est ce que vous commencez à attirer dans votre vie. Lorsque vous avez une petite pensée pour une chose que vous souhaitez, du fait de la *Loi de l'Attraction*, cette pensée devient de plus en plus grande et de plus en plus forte. Et lorsque vous avez une petite pensée pour quelque chose que vous ne voulez pas, la *Loi de l'Attraction* s'exerce également sur elle, et à son tour elle devient de plus en plus grande. Ainsi, plus cette pensée grandit, plus elle attire de pouvoir à elle, et plus vous êtes certain de faire exactement cette expérience.

Lorsque vous voyez quelque chose que vous aimeriez vivre et que vous vous dites : « Oui, j'aimerais bien vivre ça », votre seule *attention* à cette chose l'invite à se manifester dans votre vie. Toutefois, lorsque vous voyez quelque chose que vous n'avez pas envie de vivre et que

vous criez : « Oh, non ! Je ne veux pas de cela ! », *L'attention* que vous y portez attire précisément cette chose dans votre existence. Dans cet Univers fondé sur l'attraction, l'exclusion n'existe pas. L'*attention* que vous portez à cette chose l'attire dans votre vibration, et si vous l'y gardez suffisamment longtemps, la *Loi de l'Attraction* la manifestera dans votre vie, car le « Non » n'existe pas. Pour clarifier ce point, quand vous regardez quelque chose et que vous criez : non, je ne veux pas vivre cela ; que cette expérience s'éloigne de moi ! », ce que vous êtes véritablement en train de faire, c'est d'en appeler la concrétisation dans votre vécu, car il n'existe pas de « Non » dans un Univers fondé sur l'attraction. L'attention que vous y portez dit : « Oui, viens à moi, toi, cette chose dont je ne veux *pas* ! ».

Par chance, dans votre réalité physique spatio-temporelle, les choses ne se manifestent pas immédiatement. Il existe un *temps-tampon* entre l'instant où vous commencez à penser à quelque chose et le moment où cela se manifeste. Ce *temps-tampon* vous donne l'occasion de reporter votre attention dans la direction des choses que vous souhaitez réellement voir manifester dans votre quotidien. Et, bien avant qu'une chose ne se réalise (à vrai dire, sitôt que vous commencez à y penser), les *sentiments* que vous éprouvez vous indiquent s'il s'agit ou non de ce que vous souhaitez voir se produire. Si vous continuez d'y prêter attention – qu'il s'agisse de quelque chose que vous désirez ou pas – cette chose finira par se concrétiser dans votre existence.

Même si vous ne comprenez pas comment elles opèrent, toutes ces *Lois* affectent votre vécu, dussiez-vous les ignorer. Et bien que vous puissiez n'avoir jamais entendu parler de la *Loi de l'Attraction*, ses effets formidables sont manifestes dans tous les aspects de votre vie.

À mesure que vous réfléchissez à ce que vous lisez ici et que vous commencez à discerner des corrélations entre ce que vous dites et pensez et ce que vous arrive, vous en viendrez à comprendre cette puissante *Loi de l'Attraction*. Et plus vous dirigerez et concentrerez intentionnellement vos pensées sur ce que vous voulez concrétiser dans votre vie, plus vous vous mettrez à vivre les expériences que vous désirez, dans tous les domaines.

Votre monde physique est un vaste lieu, d'une grande diversité, où l'on trouve tout un éventail d'événements et de circonstances : il y en a certain que vous approuvez (et souhaitez vivre) et d'autres que vous désapprouvez (et préféreriez ne pas connaître). Lorsque vous êtes venu faire cette expérience physique, il n'était pas dans votre intention de demander au monde de changer, afin qu'il corresponde à

la façon dont vous estimez que les choses devraient être, en éliminant tout ce que vous n'approuvez pas et en accroissant la quantité de choses que vous appréciez.

Vous êtes ici pour créer autour de vous le monde que vous *choisissez, tout en permettant au monde que les autres souhaitent d'exister lui aussi. Et si leurs choix ne font nullement obstacle aux vôtres, l'attention que vous portez à ce qu'ils choisissent affecte votre vibration et, par conséquent, votre propre point d'attraction.*

Mes pensées ont un pouvoir magnétique

La *Loi de l'Attraction* et son pouvoir magnétique puisent dans l'Univers d'autres pensées pareilles à elles… et vous les délivrent. L'attention que vous portez aux choses, l'activation de vos pensées et la réaction de la *Loi de l'Attraction* à ces pensées sont, ensemble, responsables de toutes les personnes, de tous les événements et circonstances présents dans votre vie. Toutes ces choses se manifestent dans votre existence par une sorte de canal magnétique puissant, du fait que leur vibration correspond à celle de vos pensées.

Vous attirez à vous l'essence de ce à quoi vous pensez, qu'il s'agisse de quelque chose que vous désirez ou non. Cela peut vous déconcentrer, au début, mais nous avons bon espoir que, au fil du temps, vous finissiez par apprécier le caractère juste, cohérent et absolu de cette puissante *Loi de l'Attraction*. Sitôt que vous aurez compris cette Loi et que vous commencerez à prendre conscience des choses auxquelles vous prêtez attention, vous reprendrez le contrôle de votre vie. Et, grâce à ce contrôle, vous vous rappellerez que rien de ce que vous désirez n'est hors de votre portée, et que rien de ce que vous ne voulez pas ne peut être écarté de votre vécu.

La compréhension de la *Loi de l'Attraction* et la reconnaissance de la corrélation absolue existant entre ce que vous avez pensé et ressenti et ce cuise manifeste dans votre vie, vous conduiront à être davantage conscients de la stimulation de vos propres pensées. Vous remarquerez progressivement que vos pensées ont été provoquées par quelque chose que vous avez lu, vu à la télévision ou entendu, ou que quelqu'un vous a communiqué. Et dès lors que vous aurez constaté l'effet de cette *Loi de l'Attraction* sur ces pensées, qui sont tout d'abord petites, puis de plus en plus grandes et puissantes, à mesure que vous leur prêtez attention, vous éprouverez le désir d'orienter vos pensées vers les expériences que vous souhaitez faire. Car, quel que soit l'objet de votre réflexion, et, peu importe ce qui a stimulé vos pensées…, plus vous prêtez attention à cette pensée, plus

la *Loi de l'Attraction* se mettra en œuvre et commencera à vous procurer des expériences, pensées et conversations de même nature.

Que vous soyez en train de vous remémorer le passé, d'observer le présent ou d'imaginer le futur, c'est *maintenant* que vous le faites, et quel que soit l'objet de votre attention, celui-ci provoque l'activation d'une vibration à laquelle la *Loi de l'Attraction* réagit. Au début, vous ne faites peut-être que penser à quelque chose en privé, mais si vous y pensez suffisamment longtemps, vous remarquerez que d'autres personnes se mettent spontanément à aborder ce sujet avec vous, à mesure que la *Loi de l'Attraction* déniche des gens possédant la même vibration et les conduit jusqu'à vous. Plus augmente la durée d'attention que vous consacrez à un sujet, plus celui-ci devient puissant ; et plus le *point d'attraction* qui vous y relie est fort, plus vous aurez de manifestations de ce sujet dans votre vie. *Que votre attention se porte sur des choses que vous souhaitez ou que vous ne voulez pas, des matérialisations de vos pensées abonderont dans votre direction.*

Mon être intérieur communique par le biais des émotions

Vous êtes bien davantage que votre seul corps physique, car si vous êtes effectivement un merveilleux créateur *physique*, vous existez simultanément dans une autre dimension. Une partie de vous, une partie Non-Physique de votre être – nous l'appelons *l'être intérieur* – existe en ce moment même, tandis que vous vous trouvez dans votre corps physique.

Vos émotions sont le signal physique de votre relation à votre être intérieur. En d'autres termes, lorsque vous êtes concentré sur un sujet sur lequel vous avez tel point de vue et telle opinion, votre être intérieur est lui aussi concentré sur ce sujet et possède son point de vue et son opinion propre. Les *émotions* que vous éprouvez sont le signal d'un accord ou d'un désaccord entre ces opinions respectives. Imaginons, par exemple, qu'il s'est passé quelque chose et que l'opinion que vous avez actuellement de vous-même est que vous auriez pu mieux faire, ou que vous n'êtes pas très intelligent ou encore que vous ne valez rien. Étant donné que l'opinion actuelle de votre *être intérieur* est au contraire que vous vous débrouillez très bien, que vous êtes intelligent et que votre valeur est éternelle, il y aura clairement un désaccord entre ces opinions, que vous percevrez sous la forme d'une *émotion négative*. Par contre, lorsque vous êtes fier de vous, que vous éprouvez de l'amour pour vous-même ou pour autrui, votre opinion de vous-même s'approche bien davantage de ce qu'éprouve Votre être intérieur au même instant ; dans ce cas-là, vous

éprouverez des émotions positives, telles que la fierté, l'amour ou l'appréciation.

Votre *être intérieur*, ou l'*énergie de la source*, vous offre toujours une perspective qui est out à votre avantage, et lorsque votre propre point de vue y correspond, une attraction positive en résulte. En d'autres termes, mieux vous vous sentez, meilleur est votre *point d'attraction* et mieux les choses tourneront pour vous. Les vibrations comparées de votre perspective et de votre *être intérieur* sont responsables de cette magnifique *Guidance* dont vous disposez à chaque instant.

Puisque la *Loi de l'Attraction* répond toujours aux vibrations que vous émettez, sur lesquelles elle agit, il vous sera utile de comprendre que vos émotions vous indiquent si ce que vous êtes sur le point de créer est ou non ce que vous désirez.

Souvent, lorsque nos amis physiques entendent parler de cette puissante *Loi de l'Attraction* et commencent à comprendre qu'ils attirent les choses à eux en fonction de leurs pensées, ils tentent de contrôler chacune de leurs pensées et se tiennent sur leurs gardes. Mais le contrôle des pensées est bien difficile, tant sont nombreuses les choses auxquelles vous pouvez penser, sans oublier que la *Loi de l'Attraction* vous en fournit continuellement d'autres.

Plutôt que de vouloir contrôler vos pensées, nous vous encourageons à simplement prêter attention à vos sentiments. Car si vous vous fixez sur une pensée qui n'est pas en harmonie avec votre *être intérieur*, qui est plus ancien et possède une vision plus vaste, plus sage et empreinte d'amour, vous sentirez un désaccord, et vous pourrez alors facilement rediriger vos pensées vers quelque chose de plus agréable et qui, par conséquent, vous servira mieux.

Lorsque vous avez pris la décision de revenir dans ce corps physique, vous saviez que vous auriez accès à ce merveilleux *Système de Guidance Emotionnelle*, car vous saviez que vos merveilleuses émotions, présentes à chaque instant, vous permettraient de déterminer si vous êtes en accord avec votre connaissance profonde ou si vous vous en écartez.

Lorsque vos pensées sont orientées vers quelque chose que vous désirez, vous éprouvez une émotion positive. Et lorsqu'elles se fixent sur quelque chose que vous ne voulez pas, vous ressentez une émotion négative. Ainsi, par le simple fait d'être attentif à vos émotions, vous saurez, à chaque instant, dans quelle direction votre être magnétique et puissant attire ce qui fait l'objet de vos pensées.

Mon *Système de Guidance Emotionnelle* omniprésent

Votre merveilleux *Système de Guidance Emotionnelle* est pour vous un fantastique atout, car la *Loi de l'Attraction* ne cesse d'opérer, que vous en soyez conscient ou non. Donc, chaque fois que vous pensez à quelque chose que vous ne voulez pas, et que vous restez fixé sur cette pensée, la Loi vous conduit à l'attirer de plus en plus, sans interruption, jusqu'à ce que vous finissiez par manifestez des événements ou circonstances correspondants, dans vote existence.

Toutefois, si vous êtes conscient de votre *Système de Guidance Emotionnelle* et attentif à ce que vous éprouvez, vous remarquerez dès les stades les plus subtils que vous êtes concentré sur quelque chose que vous ne voulez pas et ainsi vous pourrez facilement changer de pensée, afin d'attirer quelque chose que vous désirez vraiment. Si vous n'êtes pas attentif à vos sentiments, vous ne remarquerez pas consciemment que vous pensez à des choses que vous ne voulez pas et vous risquez d'attirer quelque chose de grand et de puissant que vous ne désirez pas et que vous aurez plus de mal à gérer par la suite.

Lorsqu'il vous vient une idée qui vous enthousiasme, cela signifie que votre *être intérieur* est en *correspondance vibratoire* avec celle-ci : l'émotion positive que vous éprouvez est le signal que la vibration de votre pensée, en cet instant, correspond à celle de votre *être intérieur*. Pour tout dire, c'est exactement cela, *l'inspiration* : une parfaite correspondance, dans l'instant présent, avec la perspective plus vaste de votre *être intérieur*. Du fait de cet alignement, vous recevez alors une communication claire, ou une *Guidance*, de votre *être intérieur*.

Et si j'ai envie que cela arrive plus rapidement ?

Du fait de la *Loi de l'Attraction*, les pensées en correspondance s'agglutinent et, ce faisant, acquièrent davantage de puissance. Et à mesure qu'elles gagnent en puissance – et qu'elles approchent donc du seuil de manifestation – les émotions que vous éprouvez s'intensifient proportionnellement. Lorsque vous vous concentrez ce sur ce que vous désirez, du fait de la *Loi de l'Attraction*, vous attirez à vous de plus en plus de pensées correspondantes, et vous en éprouvez toujours plus d'émotions positives. *Vous pouvez donc accélérer la création d'une chose en lui prêtant simplement davantage*

d'attention – la Loi de l'Attraction se charge du reste et concrétise l'essence de l'objet de vos pensées.

On pourrait définir les verbes *vouloir* et *désirer* comme suit : *fixer son attention sur un sujet, ou y penser fortement, tout en éprouvant conjointement une émotion positive*. Lorsque vous prêtez attention à un sujet et que, ce faisant, vous n'éprouvez que des émotions positives, il se manifeste très rapidement dans votre vécu. Parfois, nous entendons nos amis physiques utiliser les verbes *vouloir* et *désirer*, tout en éprouvant des doutes et de la peur, craignant que leur désir ne se réalise pas. De notre point de vue, il est impossible d'avoir un désir pur, tout en éprouvant une émotion négative.

Un désir pur s'accompagne toujours d'une émotion positive. C'est sans doute la raison pour laquelle les gens ne sont pas d'accord avec notre définition des verbes *vouloir* et *désirer*. Ils soutiennent que "vouloir" implique une sorte de manque, ce qui contredit sa propre signification, et nous sommes d'accord. Mais le problème n'est pas le mot ni l'étiquette, mais plutôt l'état émotionnel que l'on exprime en utilisant ce mot.

Nous désirons vous aider à comprendre que vous pouvez atteindre n'importe quel point, peu importe où vous en êtes actuellement, et quel que soit votre état d'être actuel. Le plus important et de comprendre que votre état d'être mental, ou votre attitude, dans l'instant présent, forme la base à partir de laquelle vous attirerez davantage de choses. Donc, la Loi de l'Attraction, qui est si puissante et cohérente, réagit à tout, dans cet Univers vibratoire :elle réunit les personnes dont les vibrations correspondent, rassemble les situations aux vibrations analogues et unit les pensées dont les vibrations concordent. En fait, absolument tout dans votre vie, du flot de pensées qui vous traverse la tête aux personnes que vous croisez dans le trafic, arrive grâce à la Loi de l'Attraction.

Comment est-ce que je désire me voir ?

Dans la vie de la majorité d'entre vous, beaucoup des choses se passent bien et vous souhaitez que cela continue, mais il y a également d'autres aspects que vous voudriez changer. Pour qu'il y ait changement, vous devez voir ces choses comme vous aimeriez qu'elles soient plutôt que de continuer à les voir telles qu'elles sont. La plupart des pensées qui vous viennent concernent ce que vous observez, ce qui signifie que c'est ce-qui-est qui domine votre attention, votre vibration et donc votre *point d'attraction*. Et cela s'accentue d'autant plus que les autres vous observent également.

Ainsi, en raison de toute l'attention que vous prêtez à votre situation actuelle (*ce-qui-est*), le changement est très lent, si tant est qu'il se produise. Un flot constant de personnes différentes défile dans votre vie, mais l'essence ou le thème de ces expériences ne varie pas beaucoup.

Pour déclencher un véritable changement positif dans votre vie, vous devez ne pas tenir compte des choses telles qu'elles sont – ni du regard qu'autrui porte sur vous – et prêter davantage d'attention à la tournure que vous voudriez que prennent les événements. Avec de l'entraînement, vous allez modifier votre *point d'attraction* et vous observerez des transformations significatives dans votre vie. La maladie deviendra la santé, la pénurie s'effacera devant l'abondance, les mauvaises relations deviendront bonnes, et la confusion sera remplacée par la clarté, et ainsi de suite.

En réorientant délibérément vos pensées – plutôt qu'en vous bornant à observer ce qui se passe autour de vous – vous allez modifier les structures vibratoires auxquelles la Loi de l'Attraction réagit. Et au fil du temps, et au prix de bien moins d'efforts que vous ne l'imaginez actuellement, vous cesserez de créer un futur trop ressemblant à votre passé et votre présent, comme cela arrive quand vous réagissez à ce que les autres croient que vous êtes. Vous deviendrez plutôt de créateur volontaire et puissant de votre propre vécu.

Il y a peu de chances que vous voyiez un jour un sculpteur lancer une motte d'argile sur son atelier, puis s'exclamer : « Oh, ça n'a pas pris la forme que je voulais ! ». Il sait qu'il doit plonger ses mains dans la terre et la modeler, pour qu'elle corresponde à la vision qu'il a dans la tête. La variété d'expériences que vous avez vécues vous fournit l'argile avec laquelle vous aller façonner votre vécu ; vous contenter de l'observer tel qu'il est, sans l'empoigner à pleines mains pour le modeler à l'image de vos désirs, ne vous satisfera pas, et ce n'était pas votre but quand vous avez pris la décision de venir dans cette réalité spatio-temporelle. Nous voulons que vous compreniez bien que votre "argile", quelle qu'en soit la forme actuelle, est modelable. Sans exception.

Bienvenue sur la planète Terre, petit être

Vous pouvez avoir l'impression qu'il aurait été plus facile d'apprendre tout cet enseignement, si on vous l'avait communiqué dès le tout début de votre expérience sur Terre. Si nous nous étions adressés à vous le premier jour de votre vie physique, voici ce que nous vous aurions dit :

Bienvenue sur la planète terre, petit être…Il n'y a rien que tu ne puisses être, faire ni avoir. Tu es un créateur magnifique et tu es ici en vertu de la volonté puissante et délibérée que tu as exprimée d'y venir. Tu as spécifiquement appliqué la merveilleuse Science de la Création Délibérée, et c'est grâce à ton aptitude à la mettre en œuvre que tu es ici.

Vas-y, pense à ce que tu veux, attire à toi les expériences qui t'aideront à décider ce que tu désires, puis, après l'avoir choisi, ne pense plus qu'à cela.

La majeure partie de ton temps sera consacrée à rassembler des données qui t'aideront à décider ce que tu veux…Ta véritable tâche consiste à déterminer ce que tu désires, puis à te concentrer dessus, car c'est la concentration qui attire les choses. Tel est le processus de création : songer à ce que tu veux, avec une pensée si puissante et si claire que ton être intérieur la nourrisse d'émotion. Et à mesure que tu penses à quelque chose en le nourrissant d'émotion, tu deviens le plus puissant de tous les aimants. C'est par ce processus que tu attireras ce que tu veux dans ta vie.

Parmi toutes les pensées que tu cultiveras, bon nombre n'auront pas un pouvoir d'attraction très puissant, du moins au début – sauf si tu restes concentré dessus assez longtemps pour qu'elles se multiplient. Car lorsque leur nombre augmente, leur pouvoir fait de même. Et quand leur quantité et leur pouvoir se seront accrus, l'émotion que t'adressera ton être intérieur sera elle aussi plus intense.

Lorsque tu cultives des pensées qui éveillent des émotions, tu accèdes au pouvoir de l'Univers. Vas-y (aurions-nous dit, en ce premier jour de ta vie terrestre), en sachant que ta tâche consiste à trouver ce que tu veux, puis à te concentrer pleinement dessus.

Mais nous ne nous adressons pas à vous le premier jour de votre vie. Cela fait déjà un certain temps que vous êtes là. Pour la plupart, vous ne vous connaissez pas seulement à travers vos propres yeux (ce n'est d'ailleurs pas votre première source de connaissance de soi), mais à travers ceux des autres ; en conséquence, *bon nombre d'entre vous ne vivent pas l'état d'être qu'ils souhaitent vivre.*

Ma "réalité " est-elle vraiment si réelle ?

Nous avons l'intention de vous enseigner un processus qui vous permettra d'atteindre l'état d'être de votre choix, afin que vous ayez accès au pouvoir de l'Univers et que vous puissiez attirer à vous ce

que vous voulez, plutôt que ce que désire votre état d'être actuel. Car, de notre point de vue, *il y a une différence énorme entre ce qui existe actuellement – que vous appelez votre "réalité " – et ce que votre réalité est véritablement.*

Même si vous possédez un corps en mauvaise santé et qui n'a ni la taille, ni la forme ou la vitalité que vous désirez ; même si vous avez un style de vie qui ne vous plaît pas, que vous conduisez une voiture qui vous embarrasse, ou que vous êtes en relation avec des gens qui ne vous procurent aucun plaisir…, nous aimerions vous aider à comprendre que bien que cela vous paraisse être votre état d'être, il n'est pas nécessaire que ce soit le cas. *Votre état d'être, c'est ce que vous éprouvez au sujet de vous-même, à un moment donné.*

Comment puis-je accroître mon pouvoir magnétique ?

Les pensées que vous cultivez sans leur associer une forte énergie émotionnelle n'ont pas grand pouvoir magnétique. En d'autres termes, même si chacune de vos pensées possède un pouvoir créateur, ou un potentiel d'attraction magnétique, ce sont celles auxquelles s'associent de fortes émotions qui se révèlent les plus puissantes. Il est donc évident que la majorité de vos pensées n'ont pas grand pouvoir d'attraction. Elles se bornent à maintenir plus ou moins ce que vous avez déjà attiré.

Dès lors, ne voyez-vous pas l'intérêt qu'il y a à passer 10 à 15 minutes par jour à émettre des pensées puissantes, qui éveillent des émotions fortes, positives et passionnées, afin d'attirer dans votre vie les circonstances et les évènements que vous désirez ? (Nous, nous en voyons tout l'intérêt.)

Nous vous présentons dans ces pages un processus au moyen duquel vous pourrez passer chaque jour un peu de temps à attirer dans votre existence la santé, la vitalité, la prospérité, les interactions positives avec autrui… et toutes les autres choses qui constituent votre vision d'une vie idéale. Voilà qui va changer les choses, mes amis. Car à mesure que vous émettez des intentions et en récoltez les fruits, vous ne vous contenterez pas de tirer profit de ce que vous avez créé, mais vous acquerrez également un tout nouveau point de vue, à partir duquel vous exprimerez des intentions différentes. Voilà tout le but de l'évolution et de la croissance.

L'*Atelier Créatif* d'Abraham

Voici comment procéder. Vous vous rendrez chaque jour à une sorte d'*Atelier Créatif* : oh, pas pour longtemps, 15 minutes est une durée suffisante, 20 minutes un maximum. Il n'est pas nécessaire que cet Atelier ait lieu au même endroit, chaque jour, mais il est important que vous le fassiez dans un lieu où vous ne serez pas dérangé ni interrompu. Il ne s'agit pas de vous mettre en état de conscience modifiée, ni d'atteindre un état méditatif. Il s'agit simplement de penser à ce que vous désirez, et d'y penser avec tant de clarté que votre *être intérieur* y réponde par une émotion de confirmation.

Avant d'entamer cet exercice, il est important que vous soyez heureux, car si vous le faite en étant malheureux ou sans émotion, votre travail n'aura pas grande valeur, car votre pouvoir d'attraction ne sera pas actif. Lorsque nous disons "heureux ", nous n'avons pas à l'idée cet état d'excitation où alternent les hauts et les bas. Nous songeons à un état de dilatation, de légèreté : le genre de sentiment qu'on éprouve quand tout va bien. Nous vous recommandons donc de faire ce qu'il faut pour être heureux. Cela diffère d'une personne à l'autre. Dans le cas d'Esther, par exemple, elle peut rapidement atteindre cet état de dilatation et de joie en écoutant de la musique ; mais toutes les musiques n'aboutissent pas à ce résultat, ni nécessairement les mêmes à chaque fois. Pour certains d'entre vous, un contact avec des animaux ou un moment passé près d'un cours d'eau fera l'affaire. Sitôt que vous éprouvez le sentiment d'être heureux, asseyez-vous, votre Atelier a débuté.

Votre tâche, dans cet *Atelier*, consiste à assimiler les données que vous avez accumulées au cours de votre vie réelle (au contact d'autrui et en allant et venant dans votre environnement physique). Tirez de toutes ces données une sorte d'image de vous-même qui vous satisfasse et vous plaise.

Vos expériences de vie, hors de l'*Atelier*, vous seront d'une grande utilité, car à mesure que vous vaquez à vos occupations dans la journée, peu importe ce que vous faites – aller au travail ; bricoler à la maison ; être en relation avec votre partenaire, vos amis, enfants ou parents – *si vous cultivez l'intention de rassembler des données sur ce que vous aimez, que vous puissiez utiliser plus tard dans votre Atelier, vous constaterez que chaque journée est amusante*.

Vous est-il déjà arrivé de vous faire plaisir, quand vous aviez un peu d'argent en poche, et d'aller faire les courses dans l'idée de trouver quelque chose à acheter ? Et en regardant autour de vous,

dans les magasins, même s'il y avait beaucoup de choses que vous ne désiriez pas, vous nourrissiez l'intention de trouver une chose que vous vouliez *vraiment*, en échange de votre argent. Eh bien, nous voudrions que vous portiez le même regard sur chaque jour de votre vie… comme si vous aviez les poches remplies de quelque chose à échanger contre ces données que vous récoltez.

Par exemple, vous croisez quelqu'un qui a une personnalité joyeuse. Récoltez cette donnée, dans l'intention de l'utiliser plus tard dans votre *Atelier*. Ou peut-être observez-vous quelqu'un au volant d'une voiture qui vous plaît ; recueillez aussi cette donnée. De même, vous pouvez découvrir un métier qui vous intéresse… Quoi que vous voyiez qui vous plaise, souvenez-vous-en. (Vous pouvez même noter cela par écrit.) Chaque fois que vous voyez quelque chose que vous aimeriez voir se manifester dans votre vie, imaginez que vous stockez cette information dans une sorte de banque mentale. Ensuite, quand vous allez dans votre *Atelier*, vous pouvez commencer à assimiler ces données et, ce faisant, *vous allez élaborer une image de vous, grâce à laquelle vous commencerez à attirer dans votre vie l'essence de ce qui vous plaît.*

Si vous êtes capables de comprendre l'idée que votre vrai travail – quelles que soient les autres activités auxquelles vous vous adonnez – consiste à dénicher autour de vous les choses que vous désirez, dans le but de les introduire dans votre *Atelier*, de manière à créer la vision de vous-même grâce à laquelle vous allez attirer ce que vous voulez, alors vous saurez qu'il n'est rien que vous ne puissiez être, faire ou avoir.

Je me trouve maintenant dans mon *Atelier Créatif*

Vous voilà donc maintenant installé quelque part dans votre *Atelier Créatif*, heureux. Voici un exemple du type de travail que vous pouvez y faire.

J'aime me retrouver ici. Je suis conscient de la valeur du temps que j'y passe et du pouvoir qu'il recèle. Le fait d'être ici me rend très heureux.

Je vois une représentation complète de moi-même, que je sais être le fruit de ma création, de mes propres choix. Dans cette image de moi, je suis plein d'énergie, infatigable, progressant sans résistance dans mes expériences de vie. Tandis que je me vois aller et venir avec grâce, capable d'entrer et sortir de toutes sortes de situations – ma voiture, des immeubles, des pièces, des conversations, des

expériences de vie – je constate que je me meus sans effort, de manière confortable et joyeuse.

Je me vois n'attirer que les gens qui sont en harmonie avec mes intentions actuelles. Et à chaque instant, je suis de plus en plus clair quant à ce que je veux. Lorsque je monte en voiture et que je me rends à tel endroit, je me vois arriver saint et sauf, frais et dispo, et à l'heure, préparé à ce que je suis censé y faire. Je m'imagine vêtu à la perfection, exactement comme je le souhaite. Et il est bon de savoir que les choix des autres, tout comme leur opinion sur mes choix, n'ont aucune importance.

Ce qui importe, c'est que je sois satisfait de moi ; or, tel que je me vois, il ne fait aucun doute que je le suis.

Je reconnais être illimité dans toutes les facettes de ma vie ; je possède un compte en banque illimité, et à mesure que je progresse dans mes expériences, il est grisant de savoir qu'aucun de mes choix n'est limité par l'argent. Je ne prends mes décisions que d'après l'envie que j'éprouve de faire ou non telle expérience, et non en fonction de si je peux ou non me la permettre. Car je sais que je suis un aimant qui attire à tout instant la quantité et la qualité de prospérité, de santé et d'interactions humaines que je choisis.

Je choisis l'abondance absolue et continue, car je comprends qu'il n'y a pas de limite à l'abondance de l'Univers et qu'en l'attirant à moi-même, je ne limite personne. Il y en a assez pour toute le monde. La clé est que chacun de nous en ait conscience et le désire, et ainsi nous l'attirerons tous. Voilà pourquoi je choisis l'«illimité», sans en mettre nécessairement une partie de côté, car je sais que j'ai le pouvoir de l'attirer à moi quand je veux, pour ce que je veux. Et sitôt que je désire quelque chose de nouveau, et que j'y pense, l'argent me vient facilement, aussi ai-je accès à une abondance et une prospérité illimitées.

L'abondance est présente dans tous les domaines de ma vie… Je me vois entouré de personnes qui, comme moi, souhaitent se développer et qui sont attirées à moi par mon désir de les laisser être, faire ou avoir ce qu'elles veulent. Par contre, je n'ai pas besoin d'attirer dans mon vécu ceux de leurs choix qui ne me correspondent pas. Je me vois interagir avec les autres, parlant, riant et appréciant ce qu'il y a de parfait en eux, tout comme eux-mêmes profitent pleinement de ce qu'il y a de parfait en moi. Nous nous apprécions tous les uns les autres, et aucun de nous ne remarque ni ne critique ce que nous n'aimons pas.

Je me vois en parfaite santé. Je m'imagine jouissant d'une prospérité absolue. Je me visualise débordant de vie, appréciant à nouveau cette existence physique que j'ai désirée avec tant de force que je me suis incarné sur Terre. C'est merveilleux de se trouver ici en tant qu'être physique, de pouvoir prendre des décisions avec mon cerveau, tout en ayant accès au pouvoir de l'Univers, grâce à l'efficacité de la Loi de l'Attraction. Et c'est à partir de cet état d'être merveilleux que j'attire désormais encore davantage de toute ce que j'aime. C'est bon. C'est amusant. Et j'adore cela.

Je vais maintenant quitter cet Atelier en prenant la résolution – durant tout le reste de la journée – de continuer d'être à l'affût des choses que j'aime. Il est bon de savoir que si je vois quelqu'un de prospère, mais malade, je n'ai pas besoin d'emporter tout le lot dans mon Atelier : je peux ne prendre que la partie que j'aime. J'emporterai donc son exemple de prospérité, tout en délaissant son exemple de maladie. Pour l'heure, mon travail est terminé.

Toutes les Lois ne sont-elles pas des Lois Universelles ?

Jerry : Abraham, vous nous avez parlé des trois principales *Lois Universelles*. Existe-t-il des *Lois* qui ne soient pas *Universelles* ?

Abraham : Vous donnez le nom de *Lois* à bien des choses. Nous le réservons à ce qui est *Universel*. En d'autres termes, lorsque vous pénétrez dans cette réalité physique, vous êtes soumis à l'accord du temps, à l'accord de la gravité et à celui de la perception de l'espace ; mais ces accords ne sont pas *Universels*, puisqu'il existe d'autres dimensions qui ne comportent pas ces expériences. Dans de nombreux cas où vous utilisez le terme de Loi, nous y préférons celui d'*accord*. Il n'existe aucune *Loi Universelle* que nous vous réservions pour plus tard.

Comment faire le meilleur usage possible de la *Loi de l'Attraction* ?

Jerry : Y a-t-il plusieurs façons différentes d'utiliser consciemment et délibérément la *Loi de l'Attraction* ?

Abraham : Nous dirons pour commencer que vous utilisez *toujours* cette *Loi*, que vous en ayez conscience ou non. Vous ne pouvez pas vous arrêter de l'utiliser, car elle est inhérente à tout ce que vous faites. Mais nous apprécions néanmoins votre question, car vous souhaitez comprendre comment l'utiliser *intentionnellement* pour accomplir ce que vous avez *délibérément* choisi.

La prise de conscience de l'existence de la *Loi de l'Attraction* est la clé pour en faire un usage délibéré. Étant donné que cette *Loi* réagit constamment à vos pensées, il est important que vous concentriez délibérément vos pensées.

Choisissez les sujets qui vous intéressent et concentrez-vous dessus d'une manière qui vous soit profitable. Dit d'une autre façon, recherchez les *aspects positifs* des thèmes qui comptent à vos yeux. Sitôt que vous choisissez une pensée, la *Loi de l'Attraction* agira sur elle, attirant d'autres pensées de même nature, ce qui la rendra plus puissante.

En restant concentré sur un sujet de votre choix, votre point d'attraction sur celui-ci deviendra beaucoup plus fort que si votre esprit saute constamment d'un sujet à un autre. La concentration recèle un pouvoir remarquable.

Sitôt que vous choisirez délibérément les pensées que vous cultivez, les choses que vous faites et même les gens en compagnie desquelles vous passez du temps, vous commencerez à tirer profit de la *Loi de l'Attraction*. Lorsque vous êtes avec des gens qui vous apprécient, cela stimule vos propres pensées d'appréciation. Alors que si vous fréquentez des personnes qui voient vos défauts, leur perception de vos imperfections risque de devenir votre *point d'attraction*.

Plus vous réaliserez que ce à quoi vous prêtez attention s'accroît (puisque la *Loi de l'Attraction* stipule qu'il en est ainsi), plus vous serez exigeant dans le choix des cibles de votre attention première. Il est beaucoup plus facile de modifier la direction de vos pensées à ses tout premiers stades, avant qu'elle n'ait gagné en puissance. Mais il demeure néanmoins possible d'en changer l'orientation à tout moment.

Puis-je inverser instantanément le cours de mes créations ?

Jerry : Imaginons que des gens aient déjà une création en route, provoquée par leurs pensées précédentes, et qu'ils décident soudainement d'en modifier le cours. N'y a-t-il pas un facteur d'inertie ? Ne leur faut-il pas tout d'abord ralentir ce qui est déjà sur le point d'être matérialisé ? Ou peuvent-ils instantanément créer dans une direction différente ?

Abraham : La *Loi de l'Attraction* engendre effectivement un moment cinétique, facteur d'inertie. Cette *Loi* en effet : *Ce qui est semblable attire à soir ce qui lui ressemble*. Donc, quel qu'ait été l'objet de vos pensées, il est en train de gagner en force. Mais nous souhaitons que vous compreniez bien que l'augmentation de ce facteur d'inertie est

progressive. Donc, au lieu de vouloir inverser votre pensée, envisagez plutôt de vous concentrer sur autre chose.

Imaginons, par exemple, que vous ayez pensé à quelque chose que vous ne voulez pas, et que vous fassiez cela depuis un certain temps déjà, de sorte qu'un moment cinétique important s'est accumulé. Il vous serait impossible de vous mettre soudainement à penser exactement l'inverse. D'ailleurs, au point où vous en seriez, vous n'auriez même pas accès à ce genre de pensées, *mais vous pourriez choisir une pensée légèrement plus agréable que celles que vous cultiviez, puis une autre, puis encore une autre, jusqu'à modifier graduellement le sens du cours de vos pensées.*

Il existe un autre moyen efficace de changer l'orientation de votre mode de pensée : changez-en complètement le sujet, en cherchant délibérément l'aspect positif de telle chose. Si vous en êtes capable, et si vous êtes prêt à rester concentré sur cette pensée plus plaisante durant un certain temps, alors, comme la *Loi de l'Attraction* réagit désormais à cette nouvelle pensée, vous constaterez une amélioration de l'équilibre de vos pensées. Ensuite, quand vous nourrirez à nouveau votre pensée antérieure, comme vous serez désormais dans un autre état vibratoire, celle-ci sera légèrement affectée par l'amélioration de votre vibration. Ainsi, peu à peu, vous accroîtrez la qualité du contenu vibratoire du sujet auquel vous avez choisi de penser et, à mesure que cette amélioration se poursuivra, toute votre existence commencera à prendre une tournure plus positive.

Comment peut-on surmonter la déception ?

Jerry : celui qui s'efforce d'effectuer un changement radical de ses pensées, dans le sens de la prospérité ou de la santé, est encore soumis à la force d'inertie qui s'exerce en sens inverse. Quelle dose de foi ou de croyance lui faut-il pour surmonter sa déception et se dire : « Allez, je sais que ça va finir par marcher pour moi », même si ça ne marche pas encore ?

Abraham : Voyez-vous, tant que vous considérez les choses sous l'angle de votre déception, vous continuerez d'attirer d'autre sujet de déception… La compréhension du processus de création reste donc ce qu'il y a de plus important. C'est là toute la valeur de l'*Atelier Créatif* : être heureux, vous rendre en un lieu où vous *voyez* les choses telles que vous les voulez, et les voir le temps qu'il faut pour que vous y croyiez tellement que naisse en vous une émotion, puis, à partir de *cet* état d'être-*là*, attirer les choses que vous voulez.

La déception est *une communication de votre <u>être intérieur</u> qui vous indique que l'objet de votre concentration n'est pas celui que vous voulez. Si vous prêtez attention à vos sentiments, cette déception vous fera donc savoir que le sujet de vos pensées n'est pas ce que vous désirez vivre.*

Qu'est-ce qui provoque des vagues mondiales d'événement indésirables ?

Jerry : Au fil des ans, il m'est arrivé de voir aux informations télévisées, ou ailleurs, un reportage sur un détournement d'avion, un acte terroriste, un cas grave de maltraitance infantile, un massacre à grande échelle ou tout autre événement négatif du même style, puis d'observer la formation d'une vague d'événements similaires à l'échelle mondiale. Est-ce dû au même processus ?

Abraham : L'attention portée à tout sujet amplifie celui-ci, parce qu'elle en active la vibration et que la *Loi de l'Attraction* réagit à cette vibration amplifiée.

Les gens qui programment un détournement d'avion accroissent le pouvoir de cette pensée, mais ceux qui son *effrayés* par la possibilité d'un détournement font pareil, car l'attention qu'on porte aux évènements indésirables en augmente tout autant le pouvoir. Ceux qui cultivent l'intention très claire de n'attirer aucune forme d'énergie négative dans leur vie ne regardent sans doute même pas les nouvelles, voyez-vous.

Il existe une telle quantité d'intentions différentes, et de combinaisons entre elles, qu'il nous est très difficile de préciser de quelle façon l'une d'entre elles en particulier se concrétise… Les informations télévisées contribuent certainement à leur réalisation. Car plus il y a de gens qui se concentrent sur ce qu'ils ne veulent pas, plus ils contribuent précisément à la manifestation de ces événements-là. Leur pouvoir émotionnel collectif exerce une grande influence sur les événements globaux qui se déroulent dans le monde. Voilà ce dont est capable la conscience de masse.

L'attention portée aux pratiques médicales en accroît-elle le nombre ?

Jerry : En ce moment, on voit beaucoup d'émissions de télévision montrant des opérations chirurgicales. Considérez-vous que ces

émissions augmentent le nombre d'opérations par habitant qui sont pratiquées ? Dit d'une autre façon, le fait qu'une personne assiste à une opération retransmise à la TV la met-il automatiquement en plus grande correspondance vibratoire avec l'essence de ces pratiques médicales ?

Abraham : Lorsque vous prêtez attention à une chose, vous multipliez les chances de l'attirer. Plus les détails sont précis, plus vous y faites attention, et plus vous avez de chance de concrétiser cela dans votre vie. De plus, toute émotion négative éprouvée devant un tel spectacle indique que vous exercez un pouvoir d'attraction négatif.

Bien sûr, vous n'allez pas tomber malade immédiatement, c'est pourquoi vous ne faites souvent pas le lien entre vos pensées, les émotions négatives qu'elles ont engendrées et la maladie qui en a résulté, bien que tous ces éléments soient absolument liés. *L'attention que vous prêtez à n'importe quel objet le rapproche de vous*.

Par chance, en raison du *temps-tampon*, vos pensées ne se réalisent pas immédiatement, ce qui vous laisse amplement le temps d'évaluer la direction du flot de vos réflexions (grâce aux sentiments que vous éprouvez) et d'en changer le cours quand vous constatez que vos émotions sont négatives.

L'offre régulière d'informations détaillées sur la maladie a beaucoup d'influence sur l'augmentation des maux de votre société. Si vous laissez vos pensées se concentrer sur le flot incessant de statistiques relatives à l'éventail sans fin de maladies physiques possibles, cela ne peut manquer d'affecter votre *point d'attraction* personnel.

Il serait préférable de trouver le moyen de reporter votre attention sur les choses que vous souhaitez *effectivement* attirer à vous, puisque tout ce qui fait l'objet de votre attention constante est attiré vers vous… *Plus vous pensez à la maladie, plus vous vous en souciez, et plus vous l'attirez.*

Dois-je rechercher l'origine de mes émotions négatives ?

Jerry : Imaginons que quelqu'un utilise l'*Atelier Créatif* pour se concentrer sur les choses qu'il désire, mais que, plus tard, en dehors de l'*Atelier*, il éprouve une émotion négative : lui suggériez-vous d'essayer d'en trouver la cause ? Ou lui recommanderiez-vous plutôt de fixer simplement ses pensées sur l'une des choses qu'il veut, auxquelles il songeait dans l'*Atelier* ?

Abraham : L'exercice de l'*Atelier Créatif* est puissant parce que plus vous prêtez attention à un sujet, plus celui-ci gagne en force, plus il est facile d'y penser, et plus il commence à se concrétiser dans votre vie. Chaque fois que vous prenez conscience d'une émotion négative, il est important que vous compreniez que même si vous n'en êtes pas conscient, vous avez mal utilisé l'*Atelier*.

Chaque fois que vous vous surprenez à avoir une émotion négative, nous vous suggérons de reporter en douceur vos pensées sur quelque chose que vous voulez *vraiment* vivre, et peu à peu vous allez modifier vos habitudes de pensée sur ce sujet. Chaque fois qu'il vous est possible d'identifier ce que vous ne voulez pas, vous pouvez également déterminer ce que vous voulez *vraiment*. Et à force d'agir ainsi en toutes circonstances, votre mode de pensée – sur tous les sujets qui comptent à vos yeux – s'orientera davantage dans la direction de ce que vous voulez. En d'autres termes, vous allez progressivement bâtir des ponts allant de vos croyances actuelles, qui traitent de choses que vous *ne* voulez *pas*, à des croyances touchant ce que vous voulez *vraiment*.

Un exemple de pont bâti à partir d'une croyance indésirable

Jerry : Pouvez-vous nous fournir un exemple de ce que vous entendez par "bâtir un pont" à partir d'une croyance indésirable ?

Abraham : Votre *Système de Guidance Emotionnelle* fonctionne de façon optimale quand vous formulez continuellement des intentions délibérées exprimant ce que vous désirez. Imaginons donc que vous ayez exprimé dans votre *Atelier* l'intention d'être en parfaite santé ; vous vous êtes visualisé comme quelqu'un de sain et rempli d'énergie. Ensuite, votre journée débute et, au moment de déjeuner, vous vous retrouvez avec une amie qui évoque sa maladie. Plus elle en parle, plus cette conversation vous met mal à l'aise… Ce qui se passe, en réalité, c'est que votre *Système de Guidance* vous indique que *ce que vous entendez et ce que vous pensez – ce dont parle votre amie – n'est pas en harmonie avec votre intention*. Alors, vous prenez la décision très claire d'interrompre cette conversation sur la maladie. Vous essayez donc de changer de sujet, mais votre amie est très motivée et très impliquée émotionnellement dans ce qu'elle dit, aussi revient-elle à son discours sur sa maladie. Et à nouveau, le signal d'alarme de votre *Système de Guidance* se déclenche.

Si vous éprouvez une émotion négative, ce n'est pas seulement parce que votre amie aborde un sujet que vous voulez éviter. *Votre émotion négative est aussi l'indice que vous cultivez des croyances*

contraires à vos intentions. La conversation de votre désir de santé. En conséquence, une fois cette conversation terminée et votre amie partie, vos croyances n'auront pas changé. Il est donc nécessaire, au point exact où vous en êtes, au beau milieu de vos croyances actuelles, de commencer à bâtir un pont, si l'on peut dire, en direction d'une croyance qui soit plus en harmonie avec votre désir de santé.

Chaque fois que vous éprouvez une émotion négative, il est très utile de marquer un arrêt et d'identifier quel était l'objet de vos pensées lorsque cette émotion s'est manifestée. Chaque fois que vous ressentez une émotion de ce genre, cela indique toujours que l'objet de votre réflexion est important et que vos pensées allaient en sens contraire de ce que vous désirez vraiment. Donc, des questions du style : « A quoi pensais-je lorsque cette émotion négative a fait surface ? » et « Qu'est-ce que je veux vraiment, dans ce domaine ? » vous aideront à prendre conscience que, dans l'instant présent, vos pensées se concentrent dans une direction opposée à ce que vous désirez vraiment attirer dans votre vie.

Exemple : « A quoi pensais-je lorsque cette émotion négative a fait surface ? Je pensais qu'on est en pleine saison de la grippe et je me rappelais à quel point j'en avais souffert, par le passé. Non seulement j'ai été absent de mon travail et contraint de renoncer à des activités auxquelles je tenais, mais j'étais dans un état pitoyable durant plusieurs jours. Qu'est-ce que je veux vraiment ? Je veux rester en bonne santé, cette année .»

Mais le seul fait de dire « Je veux rester en bonne santé » ne suffira généralement pas, dans ces conditions, parce que le souvenir des grippes contractées et, par conséquent, votre croyance en la possibilité de l'attraper à nouveau, sont beaucoup plus forts que votre désir de ne pas tomber malade.

Nous nous efforcerions donc de bâtir un pont de la manière suivante :

Nous sommes en plein dans l'époque où la grippe sévit d'ordinaire.
Je ne veux pas attraper la grippe cette année.
J'espère que je ne l'attraperai pas cette année.
On dirait que tout le monde l'attrape.
C'est sans doute exagéré. Des gens y échappent.
En fait, il y a souvent eu des saisons de grippe où je ne suis pas tombé malade.
Je n'attrape pas la grippe à chaque fois.
Il est tout à fait possible que cette saison de grippe passe sans m'affecter.
J'aime bien l'idée d'être en bonne santé.

Les grippes passées m'ont touché avant que j'aie découvert le pouvoir de contrôler ce que je vis.
Maintenant que j'ai conscience du pouvoir de mes pensées, les choses ont changé.
Maintenant que je connais le pouvoir de la Loi de l'Attraction, les choses ont changé.
Je n'ai pas besoin d'avoir la grippe cette année.
Je n'ai pas besoin de vivre quoi que ce soit dont je n'ai pas envie.
J'ai la capacité d'orienter mes pensées vers ce que je veux vivre.
J'aime l'idée de pouvoir orienter ma vie dans le sens de ce que je veux vivre.

Vous avez désormais bâti un pont vers une nouvelle croyance. Si la pensée négative se présente nouveau – et elle risque de le faire plusieurs fois – réorientez-la plus délibérément, et elle finira par ne plus revenir.

Est-ce que les pensées que j'ai en rêve sont créatrices ?

Jerry : j'aimerai mieux comprendre le monde des rêves. Est-ce que nous créons dans nos rêves ? Est-ce que nous attirons aussi des choses d'après les pensées qui nous habitent dans nos rêves ?

Abraham : Non. Durant le sommeil, votre conscience se retire de la réalité physique spatio-temporelle, et temporairement vous n'exercez pas de pouvoir d'attraction.

Il existe toujours une correspondance entre ce que vous pensez (et donc ce que vous éprouvez) et ce que vous attirez dans votre vie. De même, il y a toujours une correspondance entre ce que vous pensez et ressentez en état de rêve et ce qui se manifeste dans votre existence. *Vos rêves vous donnent un aperçu de ce que vous avez déjà créé et de ce que vous êtes en train de créer ; toutefois, pendant le rêve lui-même, vous n'êtes pas dans un processus de création*.

Vous êtes fréquemment inconscient de la tournure de vos pensées jusqu'à ce qu'elles se concrétisent dans votre vie, parce que vous avez acquis cette tournure progressivement, sur une longue période. Et même s'il demeure possible de vous concentrer et de transformer une chose d'indésirable en une autre que vous souhaitez, même après qu'elle se soit concrétisée, c'est toujours plus difficile après coup. La compréhension de ce qu'est véritablement l'état de rêve peut vous aider à identifier la direction que prennent vos pensées avant qu'elles ne se concrétisent dans votre existence.

Il est beaucoup plus facile de modifier l'orientation de vos pensées quand celle-ci vous est indiquée par un rêve, plutôt que par une manifestation réelle dans votre vie.

Dois-je prendre ce que les gens ont de mauvais comme de bon ?

Jerry : Dans quelle mesure sommes-nous affectés par ce qu'a attiré une personne à laquelle nous sommes associés (volontairement ou non) ? En d'autres termes, dans quelle proportion cette personne manifeste-t-elle dans notre vie ce qu'elle-même a attiré – qu'il s'agisse de chose que nous voulons ou que nous ne voulons pas ?

Abraham : Rien ne peut se manifester dans votre vie sans que votre attention s'y soit attachée. Toutefois, la plupart des gens ne se montrent pas très sélectifs dans les aspects d'autrui auxquels ils prêtent attention. Dit d'une autre façon, si vous observez *tout* chez telle personne, vous invitez *tous* ses aspects dans votre propre vie. Mais si vous ne prêtez attention qu'aux côtés que vous appréciez le plus en elle, vous n'inviterez que ceux-ci dans votre vécu.

Si quelqu'un est présent dans votre vie, c'est que vous l'y avez attiré. Et même si c'est parfois difficile à croire, vous attirez également tout ce qui concerne votre relation avec lui, car rien ne peut se manifester dans votre vécu sans avoir subi votre attraction personnelle.

Dois-je "Ne pas résister au mal" ?

Jerry : Autrement dit, il n'est pas nécessaire de repousser ce qui est négatif ? Il suffit d'attirer ce que l'on veut ?

Abraham : Il est impossible de repousser *Loi*n de vous ce que vous ne voulez pas, parce qu'en repoussant quelque chose, vous en activez la vibration et, par conséquent, vous l'attirez. Dans l'Univers, tout se fonde sur l'attraction. En d'autres termes, l'exclusion n'existe pas. Lorsque vous criez "Non !" en direction des choses que vous ne voulez pas, vous ne faites en réalité que les inviter dans votre vécu. Et lorsque vous dites "Oui ! " aux choses que vous désirez, vous en invitez la manifestation dans votre vie.

Jerry : C'est sans doute de là que vient le proverbe " Ne résistez pas au mal".

Abraham : *Quand vous résistez à quelque chose, vous vous concentrez dessus, vous appuyez contre, ce qui en active la vibration*

– *et c'est ainsi que vous l'attirez.* En conséquence, il vaut mieux éviter d'agir de la sorte avec ce que vous n'aimez pas. "Ne résistez pas au mal" est aussi le genre de dicton que pourrait énoncer un individu assez sage pour comprendre que ce que les humains nomment "le mal" n'existe pas.

Jerry : Abraham, quelle serait votre définition du *mal* ?

Abraham : Le terme de *mal* n'a aucune raison de figurer dans notre vocabulaire, car nous ne saurions l'attribuer à la moindre des choses que nous connaissons. Lorsque les humains se servent de ces mots, ils veulent généralement dire "ce qui s'oppose au bien". Nous avons remarqué que quand ils parlent du *mal*, ils se réfèrent à quelque chose qui va à l'encontre de *leur* idée du bien, ou de Dieu. Le *mal* est ce que chacun estime ne pas être en harmonie avec ce qu'il veut.

Jerry : Et le *bien* ?

Abraham : Le *bien* est ce que chacun croit vouloir. Vous voyez, le bien et le mal ne sont en fait que des façons de déterminer ce qu'on veut et ce qu'on ne veut pas. Or ces notions ne s'appliquent qu'à la personne qui s'exprime. Ça se complique quand les gens se mêlent de ce que veulent les autres, et plus encore quand ils tentent de *contrôler* les désirs d'autrui.

Comment puis-je déterminer ce que je veux vraiment ?

Jerry : L'une des préoccupations les plus courantes dont les gens me font part, depuis des années, est la suivante : « En fait, je ne sais pas trop ce que je veux. » Comment faire pour savoir *vraiment* ce qu'on veut ?

Abraham : Vous vous êtes incarnés sous forme physique pour faire des expériences très variées et contrastées, dans le but précis de déterminer quels sont vos désirs et vos préférences personnels.

Jerry : Pouvez-vous nous donner une idée d'un moyen à utiliser pour déterminer ce que nous voulons ?

Abraham : Votre vécu vous aide en permanence à identifier ce que vous voulez. Même quand vous êtes cruellement conscient de telle chose que vous ne voulez *pas*, à l'instant même vous percevez plus clairement ce que vous voulez *vraiment*. De plus, il est utile d'employer l'affirmation "Je veux savoir ce que je veux", parce que l'attention consciente que vous portez à cette intention va accroître le processus d'attraction.

Jerry : Autrement dit, celui qui dit : "Je veux savoir ce que je veux" se met, dès cet instant, à commencer à entrevoir ce qu'il veut ?

Abraham : Du fait même de votre existence, vous ne pouvez faire autrement que d'identifier, de votre point de vue, vos opinions et préférences personnelles : « Je préfère ceci à cela, j'aime mieux ceci que cela, je souhaite vivre ceci, je n'ai pas envie de vivre cela. » Vous ne pouvez pas faire autrement que de parvenir à vos propres conclusions, à mesure que vous passez au crible les détails de votre vécu.

Nous ne pensons pas que les gens aient tant de mal à décider ce qu'ils veulent ; c'est plutôt qu'ils ne croient pas pouvoir obtenir ce qu'ils désirent… Comme ils ne sont pas encore conscients des vibrations qu'ils émettent, ils n'exercent pas encore un contrôle délibéré sur les choses qui se manifestent dans leur vie. Bon nombre de gens ont souffert de vouloir une chose, de faire de gros efforts pour y parvenir, tout en continuant inconsciemment de s'en priver parce qu'ils cultivaient inconsciemment davantage de pensées de manque que de présence de cette chose. Ainsi, au fil du temps, l'obtention de ce qu'ils veulent a fini par rimer pour eux avec lutte, efforts acharnés et déceptions.

Donc, quand ils disent : "Je ne sais pas ce que je veux", ce qu'ils expriment en réalité, c'est : " Je ne sais pas comment obtenir ce que je veux" ou "Je ne suis pas prêt à faire ce que je crois devoir faire pour obtenir ce que je veux" et "Je n'ai pas plus envie de me donner tant de mal pour finir pas ne pas obtenir ce que je désire ! ".

Dire "Je désire savoir ce que je veux" est une première étape très efficace dans l'art de la *Création Délibérée*. Mais il faut ensuite qu'elle soit suivie par l'orientation intentionnelle de vos pensées dans le sens ce que vous souhaitez attirer dans votre vie.

La plupart des gens ne dirigent pas volontairement leurs pensées vers ce qu'ils veulent vraiment ; ils se contentent simplement d'observer ce qui se passe autour d'eux. Donc, quand ils voient quelque chose qui leur plaît, ils éprouvent une émotion positive, mais si c'est quelque chose de déplaisant, ils ressentent une émotion négative. *Rares sont ceux qui réalisent qu'ils peuvent contrôler ce qu'ils éprouvent et avoir un impact positif sur ce qui se manifeste dans leur vie, en réorientant délibérément leurs pensées. Mais comme ils n'ont pas l'habitude d'agir ainsi, cela demande de l'entraînement*. Voilà pourquoi nous recommandons l'*Atelier Créatif*. En orientant délibérément vos pensées et en créant mentalement des scénarios qui vous plaisent et éveillent en vous des émotions agréables, vous commencez à modifier votre *point d'attraction*.

L'Univers, qui répond aux pensées que vous cultivez, ne fait aucune distinction entre celles suscitées pas l'observation d'un fait extérieur et celles dues à votre imagination. Dans les deux cas, votre pensée est égale à votre point d'attraction et, pour peu que vous vous concentriez assez longtemps dessus, elle deviendra votre réalité.

Je voulais bleu et jaune, mais j'ai obtenu vert

Lorsque vous avez une idée claire de tout ce que vous voulez, vous obtenez *tous* les résultats escomptés. Mais vous n'avez pas toujours les idées claires. Vous dites par exemple : « Je veux la couleur jaune et aussi la couleur bleue ». Et au final, vous vous retrouvez avec du vert. Alors, vous vous demandez : « Comment se fait-il que j'ai eu du vert ? Ce n'était pas du tout mon intention ». Mais c'est le résultat naturel de l'addition de vos intentions, voyez-vous. (Comme vous le savez, le mélange du bleu et du jaune donne du vert.)

De manière analogue (et à un niveau inconscient), il se produit une fusion permanente de vos intentions, mais qui est si complexe que vos mécanismes de pensée conscients ne peuvent en faire le tri. Votre *être intérieur* , lui, peut démêler les choses et provoquer des émotions qui vous guideront. Il vous suffit pour cela de faire attention à ce que vous éprouvez et d'aller dans le sens de ce qui vous fait du bien, en vous éloignant de ce qui ne vous semble ni bon ni juste.

Quand vous aurez un peu pris l'habitude de clarifier vos intentions, vous constaterez que, dès le tout début de vos interactions, vous savez si ce que les autres ont à vous proposer vous convient ou non. Vous saurez si vous avez envie de les inviter à faire partie de votre vécu ou pas.

Comment la victime attire-t-elle le voleur ?

Jerry : Je peux comprendre qu'un voleur soit attiré par ceux qu'il cambriole, mais j'ai du mal à voir comment des victimes innocentes (comme on les appelle) *attirent* un cambriolage, ou comment celui qui fait l'objet de discrimination *attire* ce comportement à lui.

Abraham : C'est pourtant bien ce qui se passe. L'agressé et l'agresseur sont les co-créateurs de l'événement.

Jerry : Autrement dit, l'un pense à ce qu'il ne veut pas et fini pas l'obtenir, tandis que l'autre pense à ce qu'il veut et en obtient aussi l'essence. En d'autre terme, s'agit-il d'une correspondance vibratoire, comme vous le dites ?

Abraham : Peu importe que vos désirs s'attachent à des détails précis ou pas ; c'est l'essence vibratoire du sujet de votre attention qui suscite l'attraction. *Ce que vous voulez très très fort, vous finissez par l'obtenir ; et ce que vous ne voulez vraiment vraiment pas, vous l'obtenez aussi.*

La seule façon d'éviter de former une puissante pensée émotionnelle, à propos de tel ou tel sujet, est de ne pas émettre la première pensée pas-si-puissante-que-çà que la *Loi de l'Attraction* se chargera ensuite d'amplifier.

Imaginons que vous lisiez dans les journaux que quelqu'un a été cambriolé. Hormis le cas où vous lisez un compte-rendu très détaillé de ce vol, qui va susciter une grande émotion en vous, la lecture de cet évènement ne vous mettra pas nécessairement en mode d'attraction. Mais si vous lisez cette info, si vous la voyez à la TV ou si vous en parlez avec autrui jusqu'au point où vous commencez à y réagir émotionnellement, vous vous mettrez à attirer un événement de même nature dans votre vie.

Lorsque vous lisez des statistiques sur le nombre de personnes de votre région qui risque d'être cambriolées cette année, vous devez comprendre que si ces chiffres sont si élevés et continuent de grimper, c'est parce que tant de personnes sont stimulées pas cette pensée. Ces *avertissements* ne vous protègent pas des cambriolages, ils en augmentent au contraire la probabilité. Ils réussissent si bien à vous rendre conscient de l'augmentation des cambriolages et à vous garder cette idée en tête, semaine après semaine, que non seulement vous y pensez avec beaucoup d'émotion, mais que vous finissez pas vous y attendre. *Il n'est pas étonnant qu'il vous arrive tant de choses que vous ne voulez pas : vous y consacrez une telle attention…*

Si vous entendez parler d'une agression, nous vous recommandons de penser : "C'est leur expérience. Pour ma part, je ne choisis pas cela." Puis, laissez partir la pensée de ce que vous ne voulez *pas* et penser à ce que vous voulez *vraiment*, car *vous obtenez ce à quoi vous pensez, que vous le vouliez ou non.*

Vous êtes venu dans cet environnement terrestre, en compagnie de tant d'autres gens, parce que vous vouliez faire cette expérience merveilleuse de cocréation. Parmi toutes ces personnes, vous pouvez attirer celle avec lesquelles vous souhaitez créer de manière positive, et également attirer chez elles les expériences précises que vous désirez vivre. *Il n'est ni nécessaire, ni même possible, de vous cacher des personnes ou expériences que vous ne voulez pas, ni de les éviter : mais il est tout à fait possible de n'attirer que les personnes et les expériences qui vous plaisent.*

Je décide d'améliorer ma vie

Jerry : Je me rappelle que lorsque j'étais enfant, j'étais en mauvaise santé et j'avais le corps fragile ; puis, une fois adolescent, j'ai décidé de me renforcer, et je l'ai fait. J'ai appris à me défendre. Je me suis mis à pratiquer les arts martiaux et je suis devenu très bon en self-défense.

De l'adolescence à l'âge de 33 ans, il était rare que je passe une semaine sans une bagarre à coups de poing et sans frapper quelqu'un au visage. Puis, à 33 ans, après avoir lu (dans *l'Anthologie talmudique*) qu'il était contreproductif de se venger, j'ai pris d'importantes décisions dont l'une était que je cesserai de chercher revanche. Depuis, je n'ai plus jamais eu à frapper quiconque. En d'autres termes, du jour où j'ai arrêté de me battre (physiquement et mentalement), tous les gens qui, selon moi, s'en prenaient aux autres et me cherchaient des noises ont cessé de se présenter dans ma vie.

Abraham : Donc, à 33 ans, vous avez modifié le sens dans lequel s'exerçait votre attraction. En vivant ce genre de vie et en vous bagarrant de la sorte, semaine après semaine, vous avez tiré de nombreuses conclusions quant à ce que vous vouliez et ne vouliez pas, voyez-vous. Et même si vous n'en étiez peut-être pas conscient, à chacune de ces bagarres, votre envie de ne plus avoir de telles expériences devenait plus ferme.

Vous n'aimiez ni vous faire blesser, ni blesser autrui ; et même si les raisons de vous battre vous semblaient chaque fois parfaitement justifiées, des préférences très claires se faisaient jour en vous. Le livre que vous avez indiqué a précisément retenu votre attention, à cause de ces intentions. Et quand vous l'avez lu, il a répondu à des questions qui se formulaient en vous, à de nombreux niveaux de votre être. Grâce à ces réponses, votre nouvelle intention s'est clarifiée et un nouveau *point d'attraction* est né en vous.

Qu'y a-t-il derrière nos préjugés religieux et raciaux ?

Jerry : Pourquoi y a-t-il des préjugés ?

Abraham : On considère souvent que certains individus n'aiment pas telle ou telle caractéristique des autres êtres et que ce manque d'appréciation les rend responsables de leurs préjugés. Nous tenons à souligner qu'en réalité la responsabilité n'est pas seulement du côté de celui qu'on accuse d'avoir des préjugés. Bien souvent, c'est la

personne qui *se sent* victime de discrimination qui créer le plus puissamment cette expérience.

L'être qui sent que les autres ne l'aiment pas – quel qu'en soit le motif :qu'il s'agisse de sa religion, de sa race, de son sexe ou de son statut social…peu importe – s'attire des ennuis par l'intention même qu'il porte à l'objet des préjugés d'autrui.

« Qui se ressemble s'assemble » ou « Les opposés s'attirent » ?

Jerry : Abraham, un dicton semble contredire ce que vous nous avez dit jusqu'ici. Il affirme : « Les opposés s'attirent ». Cela diffère de votre enseignement qui stipule que « Qui se ressemble s'assemble ». Les opposés semblent effectivement s'attirer : par exemple, un homme extraverti épousera une femme timide, ou une femme très assurée sera attirée pas un homme effacé.

Abraham : Tout ce que vous voyez et tous les gens que vous connaissez émettent des signaux vibratoires ; ceux-ci doivent correspondre pour qu'une attraction se manifeste. Donc même dans les cas où les gens semblent être différents, il doit exister une dominante vibratoire de ressemblance pour qu'ils soient attirés l'un par l'autre. C'est la *Loi*. En chaque être sont présentes à la fois les vibrations de ce qu'il veut et celles du manque de ce qu'il veut, et tout ce qui se manifeste dans la vie est toujours en correspondance avec ses vibrations dominantes. Sans exception.

Introduisons la notion d'*harmonie*. Lorsque deux personnes sont exactement pareilles, leurs intentions ne peuvent êtres satisfaites. En d'autres termes, la personne qui cherche à vendre ne parviendra pas bien à attirer un autre vendeur. Tandis que l'attraction d'un acheteur est source d'*harmonie*.

L'homme timide attire une femme extravertie parce que son *intention* est d'être lui-même ainsi : il attire donc le *sujet* de son intention.

Un poêlon magnétisé, dont l'essence est de fer, attirera à lui d'autres objets de même essence (comme un boulon, un clou ou un autre poêlon de fer), mais il n'attirera pas de poêlon en cuivre ou en aluminium.

Lorsque vous réglez votre poste de radio sur la fréquence 98.7 FM, vous ne pouvez pas capter le signal 630 AM qu'émet une autre antenne. Les deux fréquences doivent se correspondre.

Il n'existe aucune donnée vibratoire, dans tout l'Univers, qui soutienne l'idée que les opposés s'attirent. Ce n'est pas le cas.

Et quand ce qui semblait bon s'avère désormais mauvais ?

Jerry : Comment se fait-il que certaines personnes semblent finir par attirer à eux une chose qu'ils voulaient très fort, mais une fois qu'ils l'ont, ils se rendent compte qu'elle est très négative ? Ils en souffrent.

Abraham : Souvent, quand ils sont encore très *Loi*n de ce qu'ils veulent, les gens décident de ce qu'ils désirent vraiment. Mais au lieu de se concentrer sur ce désir, et de s'entraîner à émettre sa vibration jusqu'à être en accord vibratoire avec leur vrai désir – et de laisser ensuite la *Loi de l'Attraction* puiser dans l'univers les résultats qui y correspondent parfaitement – ils s'impatientent et s'efforcent de *déclencher* eux-mêmes sa réalisation, en passant à l'action. Mais lorsqu'ils passent à l'acte, avant d'avoir amélioré le contenu de leur vibration, ils obtiennent quelque chose en correspondance avec leur vibration actuelle plutôt qu'en accord avec leur désir.

Tant que vous ne vous êtes pas entraîné à émettre votre nouvelle vibration, il existe souvent un grand décalage entre celle que vous voulez et celle que vous émettez. Toutefois, ce que vous obtenez correspond sans exception à ce que vous émettez.

Imaginons par exemple qu'une femme vient de mettre un terme à une relation catastrophique où son partenaire l'agressait verbalement et physiquement. Elle n'aimait pas cela et n'en voulait pas non plus. Pour tout dire, elle détestait la vie qu'elle vivait avec cet homme. Donc, forte de cette conscience aiguë de ce qu'elle ne veut *pas*, elle exprime clairement ce qu'elle veut *vraiment*. Elle souhaite un partenaire qui l'aime et la traite avec gentillesse et respect. Mais, en l'absence de compagnon, elle se sent très désécurisée, aussi désire-t-elle en trouver un tout de suite. Elle se rend donc dans un endroit où elle a l'habitude d'aller et y rencontre un nouvel homme qui lui paraît assez correct. Mais ce dont elle n'a pas conscience, c'est que la *Loi de l'Attraction* continue de chercher des correspondances à ce qui domine encore en elle. Or pour l'instant, ce qui domine en elle, c'est la vibration de ce qu'elle ne veut pas, car les parties indésirables de son ancienne relation sont mentalement beaucoup plus actives que les nouvelles intentions qu'elle a prises. Dans sa précipitation à apaiser son insécurité, elle est passée à l'action et a sauté dans cette nouvelle relation…qui lui procure encore plus de ce qui domine dans sa vibration.

Nous l'encouragerions à aller moins vite et à passer plus de temps à réfléchir à ce qu'elle veut, jusqu'à ce que ces pensées forment la

base de sa vibration dominante, puis à laisser la *Loi de l'Attraction* attirer à elle un nouveau compagnon merveilleux.

Jerry : D'accord, tout cela est pertinent. Comme on dit parfois : « Il leur est arrivé des choses auxquelles ils ne s'attendaient pas. »

Abraham : C'est là toute la valeur de l'exercice de l'*Atelier Créatif*. Lorsque vous vous rendez dans votre *Atelier*, que vous visualisez toutes les possibilités merveilleuses à votre disposition, que vous laissez une émotion se manifester quand vous êtes touché pas ce que vous voulez vraiment, puis que vous restez concentré sur ce qui vous fait du bien, vous n'avez plus à subir ce genre de problèmes. Vous découvrirez comment faire en sorte que ce que vous désirez *vraiment* devienne votre vibration dominante, et ensuite, quand la *Loi de l'Attraction* trouvera ce qui correspond à vos pensées, vous ne serez pas surpris. En fait, vous reconnaîtrez là la manifestation des choses merveilleuses auxquelles vous vous êtes entraîné à penser.

Est-ce que toute chose se compose de pensée ?

Jerry : Est-ce que toute chose ou toute personne se compose de pensée ou est créée *par* la pensée ? Ou ni l'un ni l'autre ?

Abraham : Les deux. Des pensées peuvent en attirer d'autres, par le pouvoir de la *Loi de l'Attraction*. La pensée est la vibration sur laquelle agit cette *Loi*. Elle est la matière, ou la manifestation, mais aussi le véhicule à travers lequel les choses peuvent être attirées ou créées.

Considérez votre monde comme une sorte de cuisine bien garnie où tous les ingrédients auxquels on a pensé ou réfléchi, ou qu'on a voulu, existent en abondance, en quantité illimitée ; et voyez-vous comme le cuisinier qui prend sur les étagères de sa cuisine ceux dont il a envie, dans la quantité qu'il désire, et qu'il mélange ensuite pour faire le gâteau qui lui plaît à ce moment-là.

Je veux plus de joie, de bonheur et d'harmonie

Jerry : Abraham, si quelqu'un vous disait : « Je veux être plus joyeux. Comment puis-je me servir de votre enseignement pour attirer plus de joie, de bonheur et d'harmonie dans ma vie », que répondriez-vous ?

Abraham : Pour commencer, nous féliciterions cette personne d'avoir découvert le plus important de tous les désirs : *la joie*. Car si vous

cherchez et trouvez la joie, non seulement vous serez parfaitement aligné avec votre *être intérieur* et avec qui-vous-êtes-vraiment, mais vous serez également en accord vibratoire avec toutes les choses que vous désirez.

Lorsque la joie compte vraiment à vos yeux, vous ne vous autorisez pas à rester concentré sur des choses déplaisantes ; à force de ne penser qu'à des choses agréables, vous finissez par vous créer une vie merveilleuse, remplie de tout ce que vous désirez.

Lorsque vous cultivez ce désir d'êtres joyeux, que vous êtes attentif à vos sentiments et que vous orientez donc vos pensées dans le sens de ce qui vous fait vous sentir de mieux en mieux, vous améliorez votre vibration et votre *point d'attraction* est désormais du genre à n'attirer – pas la *Loi de l'Attraction* – que les choses que vous désirez.

L'orientation délibérée de vos pensées est la clé d'une vie joyeuse, mais le désir d'éprouver la joie est le meilleur des plans d'action, car dans cette aspiration à la félicité, vous découvrez les pensez qui attirent à vous la vie merveilleuse que vous désirez.

N'est-il pas égoïste de désirer plus de joie ?

Jerry : Certains diront qu'il est très égoïste de vouloir être joyeux en permanence, comme si le fait d'aspirer à la joie était en soi négatif.

Abraham : *On nous accuse souvent d'enseigner l'égoïsme, et nous sommes toujours d'accord avec cette accusation, car nul ne peut percevoir la vie à partir d'une autre perspective que celle de son moi*[1]*.* L'*égoïsme* est le sentiment de sa propre identité. C'est l'image que vous avez de vous-même. Que votre attention se porte sur vous-même ou sur autrui, vous le faite à partir de votre point de vu vibratoire égoïste, et tout ce que vous éprouvez est votre *point d'attraction*.

Si, donc, d'une perspective égoïste, vous vous concentrez d'une manière qui vous fait du bien, votre *point d'attraction* sera de nature à vous attirer – par la *Loi de l'Attraction* – des choses qui vont vous plaire, quand vous les obtiendrez.

Si, par contre, vous n'êtes pas assez égoïste pour vous concentrer sur ce qui vous procure du bien-être, et que vous fixez donc sur des choses déplaisantes, votre *point d'attraction* sera du genre à attirer du négatif, et vous n'aimerez pas ce qui vous arrivera.

À moins d'être assez égoïste pour vous soucier de ce que vous ressentez, et d'orienter vos pensées de manière à permettre une

véritable connexion à votre être intérieur, vous n'aurez de toute façon rien à offrir aux autres.

Tout le monde est égoïste. Il ne saurait en être autrement.

[1] En anglais, le mot selfish, dérivé de self, qui veut dire le moi, peut se prêter à des interprétations plus souples que le mot égoïste en français, et Abraham joue là-dessus : selfish peut renvoyer au moi plus qu'à l'ego au sens où nous l'entendons en français. NdT

Qu'est-ce qui est le plus moral, donner ou recevoir ?

Jerry : Donc vous verriez apparemment autant de justesse et de joie dans l'acte de *donner* que celui de *recevoir* ? En d'autres termes, vous ne considérez pas l'un comme supérieur à l'autre ?

Abraham : En raison de la *Loi de l'Attraction*, vous finissez par recevoir exactement ce que vous donnez, du fait de votre offrande vibratoire. *La Loi de l'Attraction démêle toujours parfaitement les choses et apporte à chacun ce qui correspond exactement à ses pensées.* Donc, lorsque vous émettez une pensée de Bien-être, vous en recevez toujours l'équivalent parfait. Lorsque vos pensées sont de haine, la *Loi de l'Attraction* ne peut pas vous procurer de l'amour. Cela défierait la *Loi*.

En général, quand les gens parlent de donner et de recevoir, ils se réfèrent à des actes concrets, au don de choses matérielles, mais la *Loi de l'Attraction* ne réagit ni à vos paroles ni à vos actes, mais à la vibration qui les sous-tend.

Imaginons que vous voyez quelqu'un dans le besoin. Il lui manque peut-être de l'argent, un moyen de transport ou de la nourriture. Et en le regardant, vous éprouvez de la tristesse (parce que vous êtes concentré sur ce qui lui fait défaut et que vous activez une vibration de manque en vous-même). Puis, de cette perspective triste, vous passez à l'acte en lui offrant de l'argent ou de la nourriture. La vibration que vous lui transmettez lui dit en réalité : *je fais cela pour vous, parce que je vois bien que vous ne pouvez rien pour vous-même.* Votre vibration se concentre sur son *manque* de bien-être et par conséquent, même si vous lui avez offert de la nourriture ou de l'argent, *votre offrande principale perpétue la sensation de manque qu'il éprouve.*

Nous vous encourageons à prendre le temps d'imaginer cette personne en meilleure situation. Entraînez-vous à la voir mentalement

heureuse et réussissant dans la vie, puis, lorsque cette vibration sera devenue la plus forte en vous, vous pourrez alors lui offrir ce que vous jugez bon. Dans ce cas, compte tenu de la vibration dominante de votre être, au moment même où votre attention se portera sur elle, vous attirez de sa part une vibration correspondante de bien-être. Vous l'aiderez ainsi à trouver la vibration qui correspond à son désir de bien-être, plutôt que celle résonant avec sa situation actuelle. De notre point de vue, c'est là la seule façon de *donner* qui ait de la valeur.

La vraie question n'est donc pas : « Qu'est-ce ce qui vaut mieux : donner ou recevoir ? », mais « Qu'est-ce qui est supérieur : se fixer sur le résultât *voulu* ou *non voulu* ? », « Que vaut-il mieux : élever autrui en croyant à son succès, ou aggraver son découragement en faisant une fixation sur là où il en est ? », « Qu'est-ce qui vaut mieux : m'aligner sur mon *être intérieur* avant de passer à l'action, ou agir en étant en décalage ? », « Qu'est-ce qui est préférable : accroître la réussite d'un individu, ou ses échecs ? »

Le plus grand cadeau que vous puissiez faire à autrui est de croire à son succès.

Il existe autant de mondes différents qu'il y a d'observateurs, d'êtres ou d'individus. Vous n'êtes pas là pour créer un univers où tout le monde soit pareil, où chacun veuille et obtienne la même chose. Vous êtes là pour être ce que vous désirez être, tout en permettant à tous les autres d'être qui ils veulent être.

Et si tout le monde obtenait ce qu'il voulait ?

Jerry : Permettez-moi de me faire l'avocat du diable. Si chacun des êtres égoïstes qui peuplent cette planète obtenait tout ce qu'il désire individuellement, dans quel pétrin se trouverait notre monde ?

Abraham : Ce ne serait pas, et ce n'est pas, un "pétrin" du tout. Car, du fait de la *Loi de l'Attraction*, ils attireraient à eux les gens qui sont en harmonie avec leurs intentions. Le monde dans lequel vous vivez est en réalité très équilibré, voyez-vous. On y trouve de tout, en proportion, abondance et différence adéquates pour que chacun de vous dispose de tous les ingrédients nécessaires à cette immense et merveilleuse "cuisine" à laquelle vous êtes venus participer.

Comment puis-je aider ceux qui souffrent ?

Jerry : Je mène une existence joyeuse et magnifique, mais j'ai souvent conscience de toute la souffrance que connaissent d'autres gens dans le monde. Que puis-je faire pour que la vie de *tout le monde* soit exempte de souffrance ?

Abraham : Vous ne pouvez pas choisir l'expérience d'autrui, parce que vous ne pensez pas leurs pensées… Ce sont les pensées que cultivent les gens, les mots qu'ils prononcent ou les actes qu'ils commettent qui suscitent la réaction émotionnelle (la souffrance intense) de leur *être intérieur*. *Ils se créent leur propre souffrance en pensant à ce qu'ils ne veulent pas.*

Cela dit, ce que vous pouvez *effectivement* fait pour eux, c'est de leur montrer un exemple de joie, de devenir un être qui ne pense qu'à ce qu'il veut, qui n'*exprime* que ce qu'il veut, et qui ne *fait* que ce qu'il veut, ne provoquant ainsi que des émotions joyeuses.

Jerry : Effectivement, je peux faire cela. Je peux me concentrer sur ce que je veux, sur cette joie, et apprendre à les laisser vivre les expériences qu'ils choisissent de créer. Serait-il donc exact de dire que si je me fixe sur leur vécu douloureux, je manifesterai à mon tour des souffrances dans ma propre vie ? Et que, du coup, je donnerai *cet* exemple-*là* : l'exemple d'une vie de souffrance ?

Abraham : Imaginons qu'une personne souffrante se présente dans votre vie et qu'en la voyant dans cette situation douloureuse, naisse en vous le désir qu'elle trouve le moyen de s'en sortir. Sa souffrance ne fait donc que vous effleurer, le temps que vous identifiez rapidement votre désir qu'elle trouve une solution pleine de joie. *Si, ensuite, vous tournez toute votre attention vers la résolution joyeuse de son problème, vous n'éprouverez aucune souffrance, et vous pourriez servir de catalyseur pour qu'elle trouve une vraie solution. Ce serait un bel exemple de la façon dont on peut véritablement inspirer autrui. Toutefois, si vous ne prêtez attention qu'à sa souffrance, ou à la situation qui l'a déclenchée, vous activerez en vous une vibration correspondante et vous vous mettrez aussi à souffrir, à mesure que vous commencez à attirer ce que vous ne voulez pas.*

La clé est-elle d'être soi-même un exemple de joie ?

Jerry : La clé consiste-t-elle simplement à continuer moi-même à rechercher la joie ? À donner cet exemple et à permettre aux autres – *à leur permettre vraiment* – de vivre ce qu'ils choisissent de vivre (quel que soit leur choix) ?

Abraham : En réalité, vous n'avez pas d'autre choix que de leur permettre de vivre les expériences qu'ils attirent, car vous ne pouvez ni penser, ni vibrer à leur place, et donc il vous est impossible d'attirer les choses pour eux.

La véritable *Permission* consiste à préserver votre équilibre, votre joie, peu importe ce que fait autrui. Si vous gardez votre équilibre, si vous restez relié à votre *être intérieur*, en harmonie avec les merveilleuses ressources de l'Univers qui dispense la vie, et que vous faites d'autrui l'objet de votre attention, ce dernier en profitera. Plus vous vous sentez bien, tout en gardant autrui au centre de votre attention, plus votre influence sera positive et puissante.

Vous saurez que vous aurez atteint le point où vous leur *Permettez* d'être, de faire ou d'avoir ce qu'ils veulent (ou ne veulent pas), quand votre conscience de ce qu'ils font ne s'accompagne d'aucune émotion négative. *Lorsque vous êtes un Permetteur, vous éprouvez de la joie en observant ce que vit chaque être*.

Par vos questions, vous nous avez aidés à boucler la boucle de notre explication de ces trois *Loi*s qui sont si importantes.

La *Loi de l'Attraction* réagit à la vibration de vos pensées.

En émettant délibérément des pensées, choisies pour le bien-être qu'elles vous procurent, vous permettez que s'établisse une connexion à votre *être intérieur*, à qui-vous-êtes-vraiment. Et lorsque vous êtes lié à qui-vous-êtes-vraiment, toute personne que vous prenez pour l'objet de votre attention en profite. Et, bien entendu, vous éprouvez de la joie en prime !

Avec le temps, vous serez tellement conscient de vos sentiments, et si désireux d'offrir *délibérément* vos pensées, que vous passerez la plupart de votre temps en état d'attraction positive. Alors – et *seulement* alors – vous accepterez volontiers que les autres créent de la manière qu'ils veulent. *Lorsque vous comprendrez que rien d'indésirable ne peut se manifester de force dans votre expérience, mais que tout y est attiré vers vous et par vous par le biais de vos pensées, vous ne vous sentirez plus jamais menacé par ce qu'autrui choisit de vivre, même s'il vit à proximité de vous, car il ne peut pas faire partie de votre vécu.*

Puis-je avoir des pensées négatives et me sentir bien ?

Jerry : Comment peut-on penser à quelque chose de négatif, ou y prêter attention, sans y faire réaction émotionnelle négative ?

Abraham : C'est impossible. Et nous ne vous recommandons pas d'essayer. Dit d'une autre façon, vous demander de ne *jamais* avoir d'émotions négatives reviendrai à vous dire : « N'ayez pas de *Système de Guidance*. Ne faites pas attention à votre Système de *Guidance Emotionnelle*. » Or c'est l'exact opposé de ce que nous vous disons. Nous voulons que voussoyez conscients de vos émotions, puis que vous réorientez vos pensées jusqu'à éprouver un soulagement.

Si vous vous concentrez sur une petite pensée (négative), vous éprouverez une petite émotion (indésirable). Et si vous êtes attentif à ce que vous ressentez et que vous souhaitez aller mieux, vous modifierez le contenu de votre réflexion. Tant qu'il ne s'agit que d'une petite pensée et d'une petite émotion, c'est facile à changer. Cela devient beaucoup plus difficile quand c'est une pensée importante, qui s'accompagne donc d'une forte émotion. Votre émotion aura une intensité proportionnelle à la dose de pensée que vous avez accumulée par la *Loi de l'Attraction*. Plus vous restez fixé sur ce que vous ne voulez pas, plus votre pensée deviendra importante et puissante. Mais si vous êtes attentif à vos émotions et que vous détournez rapidement votre attention de tout sujet indésirable, vous commencerez à vous sentir mieux et vous mettrez un terme à l'attraction de cette chose non souhaitée.

Quels mots améliorent notre bien-être ?

Jerry : Pouvez-vous nous donner quelques mots à utiliser pour attirer diverses choses telles qu'une santé parfaite… ?

Abraham : *Je veux une santé parfaite ! J'aime me sentir bien. J'apprécie d'avoir un corps en pleine forme. J'ai de nombreux souvenirs où je me sens bien dans mon corps. Je vois beaucoup de personnes qui sont visiblement en bonne santé, et je constate à quel point elles apprécient le bien-être que leur procure leur corps. Quand j'ai ce genre de pensées, je me sens bien. Ces pensées sont en harmonie avec un corps en pleine santé.*

Jerry : Et pour bénéficier de la prospérité financière parfaite ?

Abraham : *Je désire la prospérité financière ! Il y a tant de choses merveilleuses dont on peut jouir dans ce monde formidable, et la prospérité financière y donne accès. Puisque la Loi de l'Attraction réagit à mes pensées, je décide de me concentrer prioritairement sur l'abondance, en sachant que ce n'est qu'une question de temps avant que ces pensées trouvent un écho dans le flot financier qui se*

déversera dans ma vie. Puisque la Loi de l'Attraction m'apporte ce qui fait l'objet de mon attention, je choisis l'abondance.

Jerry : Et pour avoir des relations fantastiques ?

Abraham : *Je veux d'excellentes relations. J'apprécie beaucoup les gens sympas, intelligents, drôles, dynamiques et stimulants, et je sais que cette planète en regorge. J'ai rencontré beaucoup de personnes intéressantes et j'adore découvrir leurs caractéristiques fascinantes. On dirait que plus j'apprécie les gens, plus j'attire des personnes que j'apprécie dans ma vie. J'adore cette période de cocréation spectaculaire.*

Jerry : Qu'en est-il des expériences non-physiques ?

Abraham : *Je veux attirer des êtres en harmonie avec moi, qu'ils soient physiques ou Non-Physiques. Je suis fasciné par la Loi de l'Attraction et ce qui me rassure, c'est de savoir que quand je me sens bien, je ne peux attirer que ce qui est bien. Je comprends que la base du plan Non-physique est de l'énergie pure et positive. Je me sers de mon Système de Guidance Emotionnelle pour prendre rendez-vous avec cette Source.*

Jerry : Et pour avoir une évolution permanente et joyeuse ?

Abraham : *Je suis un être qui cherche à évoluer et il est grisant de se rappeler que l'expansion est non seulement naturelle, mais inévitable. J'aime savoir que la joie n'est qu'une question de choix. Donc, puisque mon expansion est inévitable, je fais le choix de la vivre intégralement, et dans la joie.*

Jerry : Et qu'est-ce qui attirera tout cela ?

Abraham : Vos paroles ne provoqueront pas la manifestation immédiate de tout ce que vous demandez, mais plus vous les prononcerez, plus vous vous sentirez bien en les disant, plus votre vibration sera pure et dépourvue de contradictions. Et bientôt, votre monde regorgera de toutes les choses dont vous avez parlé… *En elles-mêmes, les paroles n'exercent pas de pouvoir d'attraction, mais lorsqu'elles suscitent une émotion, cela signifie que votre vibration est forte et la Loi de l'Attraction se doit d'y répondre.*

Quelle est la mesure du succès ?

Jerry : Qu'est-ce que le succès, à vos yeux ? Qu'est-ce qui, selon vous, est la marque du succès ?

Abraham : Tout désir que vous parvenez à satisfaire doit être considéré comme un succès, qu'il s'agisse d'un trophée, d'argent, de relations ou d'objets. Mais si vous prenez comme mesure de votre succès la joie que vous parvenez à éprouver, tout le reste se mettra en place. Car lorsque vous atteignez la joie, vous vous retrouvez en alignement vibratoire avec les ressources de l'Univers.

Vous ne pouvez pas éprouver de la joie tout en étant fixé sur ce que vous ne voulez pas ou sur les choses désirées qui vous manquent ; donc, quand vous ressentez de la joie, vous n'êtes jamais dans un état de vibrations contradictoires. Seul un décalage entre vos pensées et vos vibrations peut vous empêcher d'obtenir ce que vous désirez.

Il nous amuse de voir la majorité des gens passer la plus grande partie de leur vie à chercher un ensemble de règles à l'une desquelles mesurer ce qu'ils vivent, en essayant de dénicher à l'extérieur d'eux-mêmes quelqu'un qui leur dira ce qui est juste ou faux, alors que durant tout ce temps ils ont en eux-mêmes un *Système de Guidance* d'une formidable sophistication, si complexe et précis, et disponible à tout moment.

Si vous prêtez attention à ce *Système de Guidance Emotionnelle*, et si vous choisissez les pensées qui suscitent actuellement en vous les sentiments les plus agréables, vous permettez à votre *être intérieur* de vous aider à cheminer en direction de ce que vous voulez vraiment.

Si vous passez au crible tous les contrastes magnifiques de votre existence physique dans la réalité spatio-temporelle, en étant consciemment attentif à ce que vous éprouvez, tout en orientant délibérément vos pensées dans le sens de ce qui vous procure le plus grand bien-être, vous finirez par percevoir la vie depuis la perspective plus vaste de votre *être intérieur*. Ce faisant, vous connaîtrez la satisfaction d'être sur le chemin que vous avez choisi, de votre point de vue Non-Physique, lorsque vous avez pris la décision de vous manifester à travers ce corps merveilleux. Car, de cette perspective Non-Physique, vous compreniez la nature éternellement évolutive de votre être et la promesse que détenait cet environnement de Pointe, plein de contrastes. Vous compreniez aussi la nature de votre merveilleux *Système de Guidance* et de quelle façon, avec un peu d'entraînement, il vous serait possible de percevoir le monde comme votre *être intérieur* le voit. Enfin, vous compreniez la puissante *Loi de l'Attraction*, tout comme la justesse et la précision avec laquelle celle-ci réagit au libre arbitre de tous les créateurs.

En vous efforçant de trouver les pensées qui suscitent en vous les meilleures émotions, vous retrouverez cette perspective et vous

tremblerez d’euphorie en rétablissant le contact avec votre but, avec votre joie de vivre, et avec *nous* !

Troisième partie

La Science de la Création Délibérée

Science de la Création Délibérée : définition

Jerry : Abraham, vous nous avez parlé de *Création Délibérée*. Pouvez-vous clarifier pour nous de quoi il s'agit et nous en indiquer la valeur ?

Abraham : Nous avons appelé cela la *Science de la Création Délibérée*, parce que nous partons du principe que vous voulez créer de manière intentionnelle. Mais en réalité, il serait plus juste d'appeler cela la *Loi* de la Création, car elle fonctionne aussi bien quand vous pensez à ce que vous voulez que quand vous songez à ce que vous ne voulez pas. Que vous pensiez à ce que vous désirez, ou au manque de telle chose que vous souhaitez (vous avez le choix de la direction de vos pensées), la *Loi* de la Création agit sur l'objet de votre réflexion.

De votre perspective physique, cette équation de création comporte deux parties importantes : le lancement de la pensée et l'attente de la pensée – le désir de création et l'acte de *permettre* cette création. De notre perspective Non-Physique, en revanche, nous percevons les deux parties de cette équation simultanément, car il n'existe ni écart ni décalage entre ce que nous désirons et ce à quoi nous nous attendons pleinement.

La plupart des êtres humains sont inconscients de la puissance de leurs pensées, de la nature vibratoire de leur être ou encore de la puissante *Loi de l'Attraction*, aussi s'en remettent-ils à *l'action* pour provoquer quoi que ce soit. Or, tout en reconnaissant l'importance de l'action en tant que composante du monde physique dans lequel vous vivez, ce n'est pas par le biais de vos actions que vous créez votre expérience physique.

Lorsque vous comprendrez le pouvoir de la pensée et que vous vous entraînerez à l'émettre délibérément, vous découvrirez le levier (de création) puissant que seul procure le fait de *désirer* et de *permettre*. Lorsque vous anticipez les choses, de façon positive, la dose d'action requise est très faible et son résultat beaucoup plus satisfaisant. Par contre, si vous ne prenez pas le temps d'ajuster vos pensées, il vous faudra agir bien davantage, pour des résultats moins satisfaisants.

Vos hôpitaux regorgent de personnes qui sont désormais contraintes d'agir pour compenser leurs pensées antérieures inadéquates. Elles n'ont pas délibérément créé leurs maladies, mais

elles les ont créées tout de même – par leurs pensées et leurs attentes – et elles ont ensuite dû aller à l'hôpital pour y remédier par des actions physiques. Nous voyons de nombreuses personnes passer leurs journées à échanger leurs actes et actions contre de l'argent, parce que l'argent est essentiel pour être libre de ses mouvements, dans votre société. Pourtant, dans la plupart des cas, ces actes et actions ne sont pas entrepris dans la joie. Ce ne sont que des tentatives de compenser des pensées mal ajustées.

Il était dans votre intention d'agir ; cela fait partie du côté délicieux du monde physique où vous vivez. Mais il n'était pas dans votre intention de créer en recourant à l'action physique : vous comptiez vous servir de votre corps pour jouir de ce que vous alliez créer par la pensée.

Quand vous déterminez vos pensées à l'avance, en les accompagnant d'émotions positives, vous initiez une création, puis, lorsque vous avancez à travers le temps et l'espace jusqu'à sa manifestation dans le futur, en vous attendant à ce qu'elle advienne… alors, *partant de cette création joyeuse que vous avez initiée, l'action qui vous est inspirée est une action joyeuse.*

Lorsque vous passez à l'action dans l'instant présent, et qu'il ne s'agit pas d'une action entreprise dans la joie, nous pouvons absolument vous garantir qu'elle ne débouchera pas sur une issue heureuse. C'est impossible ; cela défierait la *Loi*.

Plutôt que de vous précipiter dans l'action pour obtenir les choses que vous désirez, nous vous recommandons d'en concrétiser la manifestation par la pensée ; de les *voir*, de les *visualiser*, de les *attendre* – et *elles adviendront*. Vous serez guidé, inspiré ou conduit à entreprendre l'action qui convient pour mettre en œuvre le processus aboutissant au résultat que vous désirez… Et vous verrez une grande différence entre le processus dont nous venons de parler et la façon de faire de la plupart des gens.

Je l'ai attiré en y pensant

Quand nous commençons à transmettre notre connaissance du *Processus de Création Délibérée* à nos amis physiques, nous rencontrons souvent de la résistance en eux, parce que certains d'entre vous subissent dans leur vie des choses qu'ils ne veulent pas. Alors, quand ils nous entendent dire :« Vous avez tout attiré », ils protestent en disant : « Abraham, jamais je n'aurais attiré cela, parce que je n'en veux pas ! ».

Donc nous sommes ravis de vous offrir ces informations pour vous aider à comprendre *comment* vous provoquez ce qui vous arrive, de manière à ce que la façon dont vous l'attirez soit plus intentionnelle et que vous puissiez inviter *consciemment* ce que vous voulez, tout en évitant d'attirer à vous ce que vous ne désirez *pas*.

Nous savons bien que vous n'invitez, n'attirez ni ne créez ces choses déplaisantes, de façon délibérée. Mais nous disons que vous êtes malgré tout celui qui invite, qui crée et qui attire tout cela… parce que vous le faites en y pensant. Vous émettez vos pensées par *défaut*, puis les *Lois* que vous ne comprenez pas réagissent à vos pensées, provoquant des résultats que vous ne comprenez pas non plus. C'est la raison pour laquelle nous sommes là : pour vous parler de ces *Loi*s Universelles, afin que vous voyiez de *quelle manière* vous déclenchez ce qui vous arrive et que vous acquériez le contrôle *délibéré* de votre vie.

La plupart des êtres physiques sont à ce point incarnés dans l'univers physique qu'ils n'ont qu'une toute petite compréhension consciente de leurs interactions avec le monde Non-Physique. Par exemple, vous voulez de la lumière dans votre chambre à coucher, alors vous vous approchez de votre lampe de chevet, vous en tournez l'interrupteur, et la lumière inonde la pièce. Puis, vous expliquez à autrui : « C'est ce bouton qui fait de la lumière ». Mais vous savez bien, sans que nous ayons à l'expliquer, que l'origine de cette lumière est en réalité plus compliquée que cela. Il en va de même pour tout ce que vous vivez dans le plan physique. Vos explications ne couvrent qu'une toute petite partie de ce qui provoque réellement les phénomènes. Nous sommes là pour vous en expliquer le reste.

Vous êtes venus dans cette dimension physique, depuis votre perspective Non-physique plus vaste, avec beaucoup d'intentionnalité et dans un but précis. Vous y êtes venu parce que vous désiriez de toutes vos forces cette expérience physique. Ce n'est pas la première expérience de ce genre, pour vous. Vous avez déjà eu beaucoup d'expériences physiques et Non-Physiques. Et vous avez entamé celle-ci parce que vous souhaitiez développer cet être en évolution constante que vous êtes véritablement, cet être que vous ne connaissez peut-être pas, à travers votre corps et vos sens physiques… mais qui est néanmoins la partie la plus vaste, la plus expansive, la plus en quête de joie et d'évolution de *vous-même*.

Mon *être intérieur* communique avec moi

Nous voulons vous aider à vous rappeler que vous êtes le créateur de votre expérience de vie : qu'il est joyeux de pouvoir le faire de façon délibérée ! Nous souhaitons également vous aider à vous souvenir de votre relation avec la partie Non-Physique de vous-même, votre *être intérieur*, qui est conscient de vous et prend part avec vous à tout ce que vous faites.

Vous ne vous rappelez pas des détails de ce que vous avez vécu avant de vous manifester dans ce corps physique, mais votre *être intérieur* est pleinement conscient de tout ce que vous êtes devenu et ne cesse de vous fournir des informations, afin de vous aider à mener l'existence la plus joyeuse possible, à tout moment.

Quand vous avez débuté cette nouvelle expérience de vie, vous n'avez pas emporté avec vous le souvenir de ce que vous aviez vécu auparavant, car cela n'aurait fait que vous distraire du pouvoir que recèle l'instant présent. Toutefois, en raison de votre relation avec votre *être intérieur*, vous avez quand même accès à toute la connaissance propre à sa perspective plus large, celle de votre *Moi Total. La partie Non-Physique de vous-même, qui est si vaste, communique avec vous et n'a cessé de vous parler depuis le premier jour où vous êtes descendu dans ce corps. Cette communication se manifeste de diverses manières , mais vous en recevez la part la plus fondamentale sous la forme d'émotions.*

Toute émotion est agréable… ou désagréable

Chacune de vos émotions, sans exception, est une communication de votre *être intérieur* par laquelle il vous indique, dans l'instant présent, si ce que vous pensez, dites ou faites est ou non approprié. En d'autres termes, lorsque vous avez une *pensée* qui n'est pas en accord vibratoire avec votre intention générale, votre *être intérieur* provoque une émotion négative. Lorsque vous *faites* ou *dites* quelque chose qui n'est pas en harmonie vibratoire avec qui-vous-êtes ni ce que vous voulez, votre *être intérieur* vous procure aussi une émotion négative. Et, de manière analogue, lorsque vous parlez, pensez ou agissez dans le sens de ce qui est *vraiment* en harmonie avec vos intentions, votre *être intérieur* vous offre une émotion positive.

Il n'existe que deux émotions : l'une est agréable, l'autre désagréable. Vous leur donnez toute sorte de noms, en fonction de la situation qui les a provoquées. Mais plus vous prendrez conscience que ce *Système*

de Guidance (qui jaillit du tréfonds de votre être, sous la forme d'émotions) s'adresse à vous depuis cette perspective plus large et englobante, plus vous comprendrez que vous bénéficiez de toutes les intentions qui sont les vôtres aujourd'hui et de toutes celles avec lesquelles vous vous êtes incarné dans ce corps physique, et que vous avez la possibilité de prendre en compte tous les détails de *tous* vos désirs et croyances, afin de prendre les décisions les plus appropriées à chaque instant.

Je peux faire confiance à ma guidance interne

Nombreux sont les gens qui ont mis de côté leur propre guidance intuitive, pour la remplacer par les opinions de leurs parents, de professeurs, d'experts et autres pointures dans diverses disciplines. Mais plus vous vous tournez vers autrui pour être guidé, plus vous vous éloignez de votre propre sagesse interne. Quand nous commençons à rappeler à nos amis physiques qui-ils-sont-vraiment, et que nous les aidons à rétablir le contact avec leur *Système de Guidance*, ils ont fréquemment des hésitations. Ils ont souvent fini par se convaincre du peu de valeur et de justesse de leurs propre opinions, et n'osent donc pas aller de l'avant en faisant confiance à leur conscience et à leur guidance propre, se disant qu'il y a sans doute quelqu'un d'autre qui sait mieux qu'eux ce qui leur convient.

Mais nous tenons à vous rappeler quel être puissant et plein de valeur vous êtes, et les raisons pour lesquelles vous êtes venu dans cette réalité spatio-temporelle. Nous voulons que vous vous souveniez de votre intention d'explorer les contrastes de ce merveilleux environnement, tout en sachant qu'il donnerait naissance à un flot ininterrompu de nouvelles intentions ; et nous souhaitons que vous vous rappeliez que qui-vous-êtes vraiment – votre *être intérieur*, votre Moi Total ou la Source – trouve sa joie dans l'expansion à laquelle vous aspirez. Nous tenons à ce que vous vous rappeliez que vous pouvez percevoir à chaque instant, d'après l'intensité de vos émotions, si oui ou non vous voyez votre situation actuelle à travers le regard de cette perspective plus large ou si vous vous coupez de cette Source en choisissant des pensées d'une nature différente. En d'autres termes, quand vous ressentez de l'amour, cela veut dire que le regard que vous portez sur l'objet de votre attention correspond à la façon dont votre *être intérieur* le voit. Et quand vous éprouvez de la haine, vous le voyez sans cette *Connexion Intérieure*.

Vous saviez déjà tout cela, quand vous étiez plus jeune, mais progressivement vous avez été usés par les personnes plus âgées qui vous entouraient, qui se croyaient plus "sages" que vous, et qui ont

lourdement insisté sur le fait que vous ne pouviez pas faire confiance à vos propres impulsions.

Et c'est ainsi que *bon nombre d'entre vous ne se font pas confiance, ce qui nous stupéfie, car ce qui vient de l'intérieur de vous-même est la seule chose en laquelle vous puissiez avoir confiance.* Au lieu de cela, vous passez la plus grande part de votre existence physique à chercher un ensemble de règles ou un groupe de personnes (un parti politique ou un groupe religieux, par exemple) qui vous diront ce qui est juste ou faux. Puis, vous passez le reste de votre expérience physique à vous efforcer d'enfoncer votre "chevillé carrée" dans le "trou rond" d'autrui, et à faire en sorte que de vieilles règles – généralement écrites des milliers d'années auparavant – s'adaptent à votre nouvelle expérience de vie. Résultat : Nous constatons votre frustration ou, dans le meilleur des cas, votre confusion. Nous remarquons également que nombreux sont ceux, parmi vous, qui meurent chaque année, tandis qu'ils se disputent pour savoir quel ensemble de règles est la plus juste. Alors, nous vous disons : *il n'existe pas d'ensemble inchangeable de règles, qui englobe tout, car vous ne cessez de changer et d'évoluer.*

Si votre maison était en feu et que les pompiers arrivaient avec leur camion – cet équipement formidable, avec ses grands et longs tuyaux et toute cette eau qui en jaillit – et qu'ils arrosaient votre maison et en éteignant les flammes, vous diriez : « Voilà vraiment un comportement tout à fait adapté ». Mais si, un jour, les mêmes pompiers revenaient avec les mêmes tuyaux et se mettaient à asperger tout l'intérieur de votre maison, sans raison, vous vous exclameriez : « Voilà qui n'est pas du tout approprié ! ».

Il en va de même des *Loi*s que vous vous transmettez les uns aux autres :

La plupart de vos anciennes Lois et règles ne sont pas adaptées à ce que vous vivez maintenant. S'il n'était pas dans votre intention d'évoluer, vous ne seriez pas en train de vivre cette incarnation physique. Car si vous êtes là, en tant qu'être en évolution et en expansion constantes, en quête de croissance, c'est pour accroitre ce que vous comprenez déjà. Et vous désirez ajouter de nouvelles connaissances à Tout-Ce-Qui-Est… Si les connaissances révélées voici très longtemps étaient définitives, votre existence aujourd'hui n'aurait aucune raison d'être.

Comment est-ce que j'attire ce qui m'arrive ?

Au début, notre insistance à dire que vous êtes les créateurs de votre propre réalité reçoit un accueil joyeux, parce que la plupart des gens rêvent de contrôler leur vie. Mais à mesure que vous prenez conscience que tout ce qui vous arrive est le fruit de vos pensées (*vous obtenez ce à quoi vous pensez, que vous le vouliez ou non*), certains d'entre vous se sentent décontenancés par cette tâche apparemment titanesque consistant à contrôler ses pensées, à en faire le tri et à n'émettre que celles qui produiront les résultats que vous voulez vraiment.

Nous ne vous encourageons pas à contrôler vos pensées, car nous convenons avec vous que ce serait là une tâche très chronophage et pesante, aussi nous recommandons-vous plutôt le recours conscient à votre *Système de Guidance Emotionnelle*.

Si vous prêtez attention à vos sentiments, le contrôle de vos pensées se révèlera inutile. Quand vous vous sentez bien, sachez simplement qu'à l'instant même, ce que vous dites, pensez ou faites est en accord avec vos intentions profondes ; et sachez, de même, que lorsque vous vous sentez mal, c'est que vous n'êtes pas en harmonie avec ces mêmes intentions. En bref, chaque fois que des émotions négatives sont présentes en vous, vous êtes précisément en train de créer dû négatif, que ce soit par vos pensées, par vos propos ou vos actes.

Au final, l'association d'une plus grande intentionnalité dans vos désirs, d'une plus grande clarté dans vos intentions et d'une plus grande sensibilité à vos sentiments est ce que nous appelons le Processus de Création Délibérée.

Je suis seul créateur de mon expérience

La grosse question qui se présente généralement à ce stade de notre discussion est : « Abraham, comment être sûr que je peux avoir confiance en ce qui vient de moi ? N'existe-t-il rien de plus grand que moi qui établisse les règles et souhaite que je sois comme ceci ou que je fasse telle ou telle chose ? » Et nous vous répondons : C'est vous qui créez votre expérience et vous vous êtes manifesté dans ce corps physique par la puissance de votre désir. Vous n'êtes pas là pour vous montrer digne de quelqu'un ou de quelque chose d'autre ; vous n'êtes pas non plus davantage là pour obtenir votre salut d'un quelconque autre plan. Vous êtes là parce que vous avez un but précis, ici bas.

Vous voulez devenir un Créateur Délibéré et vous avez choisi cette dimension physique, où existent le temps et l'espace, afin d'affiner votre compréhension des choses et de voir les conséquences positives de ce que vous créez par la pensée, en le laissant se manifester dans votre expérience physique. Vous contribuez à l'expansion de l'Univers, et Tout-Ce-Qui-Est bénéficie de votre existence, de votre exposition à cette vie-ci et de votre expansion.

Tout ce que vous faite plaît à qui vous cherchez à plaire. Il n'existe pas de liste de ce qui est juste ou faux : il n'y a que ce qui est en harmonie avec votre intention et votre but véritable, et ce qui ne l'est pas. Et vous pouvez avoir confiance en cette Guidance que vous percevez en vous, pour vous aider à savoir quand vous êtes en accord avec votre état de bien-être naturel.

J'attire de façon magnétique les pensées qui sont en harmonie vibratoire

La *Loi de l'Attraction* est responsable de la plus grande part de ce qui est manifeste dans votre vie. Vous avez forgé de nombreux dictons qui illustrent votre compréhension partielle de cette *Loi*. Vous dites par exemple : « Qui se ressemble s'assemble », ou « Soit ça va de mieux en mieux, soit ça va de mal en pis », ou encore « La journée à mal commencé et encore plus mal fini ». Mais bien que vous utilisez ces phrases-là, la plupart d'entre vous ne comprennent pas à quel point la *Loi de l'Attraction* est véritablement puissante. Les gens sont attirés les uns par les autres, grâce à elle. Chaque évènement, chaque situation en est le résultat… Les pensées qui sont enharmonie vibratoire avec d'autres s'attirent magnétiquement les unes les autres, du fait de la *Loi de l'Attraction* ; les gens qui éprouvent tel sentiment s'attirent mutuellement, par l'action de cette *Loi* ; et même les pensées que vous cultivez sont attirées les unes par les autres, jusqu'à ce que ce qui n'était à l'origine qu'une petite, insignifiante et faible pensée, devienne –du fait de votre concentration – quelque chose de très puissant.

En raison de la Loi de l'Attraction, chacun d'entre vous est pareil à un aimant très puissant qui attire vers soi un surcroît de ce que vous éprouvez à chaque instant.

Pendant que nous pensons et parlons, nous créons

Personne d'autre que vous ne crée votre expérience. C'est vous qui en êtes entièrement responsable ; tout le mérite vous revient. Que vous observiez votre propre vie ou les expériences des gens qui vous entourent, nous tenons à ce que vous compreniez qu'il n'existe pas le plus petit début de preuves allant à l'encontre des puissantes *Lois* que nous vous présentons. Plus vous remarquerez la corrélation absolue existant entre ce que vous pensez et dites, et ce qu'il vous arrive, plus votre compréhension de la *Loi de l'Attraction* va s'approfondir et plus votre désir d'utiliser votre *Système de Guidance*, afin d'orienter délibérément vos pensées, s'intensifiera. Bien entendu, vous y gagnerez par la même occasion une plus grande compréhension de la vie de votre entourage. (D'ailleurs, vous aurez souvent plus de facilité à constater cela chez les autres.)

Avez-vous remarqué que les gens qui parlent de plus de la maladie sont aussi ceux qui en sont le plus affectés ? Et que ceux qui parlent le plus de pauvreté en souffrent davantage, tandis que ceux qui parlent prospérité en acquièrent plus encore ? Plus vous comprendrez que vos pensées sont magnétiques et que l'attention que vous leur prêtez en augmente le pouvoir jusqu'au moment où l'objet de vos pensées devient celui de votre vécu, plus votre volonté de faire attention à ce que vous ressentez vous aidera à choisir délibérément quelle orientation donner à vos pensées. Il est facile de voir la *Loi de l'Attraction* à l'œuvre, quand vous discutez avec quelqu'un. Imaginez, par exemple, qu'une de vos amies parle de ce qu'elle vit en ce moment et que, pour faire preuve d'amitié, vous vous concentrez sur ce qu'elle dit et écoutez attentivement les exemples qu'elle vous donne de son vécu. Plus vous êtes concentré sur son expérience, plus des situations analogues vous viennent à l'esprit. Quand, ensuite, vous vous joignez à sa conversation en faisant part d'histoires correspondantes tirées de votre vie, la vibration de ces pensées s'intensifie encore d'un cran. Si vous prêtez assez d'attention à ces questions et si vous avez assez de conversation à ce propos, vous finirez par faire davantage d'expérience de même nature. Et plus augmente le nombre de pensées en rapport avec ce que vous ne voulez *pas*, plus vous allez vous retrouver totalement encerclé de pensées, de paroles et d'expériences qui vont dans le sens de ce que vous de désirez pas. (Votre amie et vous aurez ainsi encore plus de situations déplaisantes à évoquer ensemble…)

Si, maintenant, vous aviez prêté attention à ce que vous *ressentiez* dès que cette conversation avait pris une tournure que vous ne souhaitez pas, vous auriez constaté une sensation de malaise au creux de votre estomac. Vous auriez vu là un signe de votre *Système*

de Guidance en train de vous dire, tu penses et tu parles de ce que tu ne veux pas. Et la raison de ce signal d'avertissement, de cette "sirène d'alarme", aurait été le décalage entre qui-vous-êtes-vraiment, ce que vous désirez, et l'objet de votre attention présente. Vos émotions signalent un désaccord. Votre *Guidance* vous alerte sur le fait que tout en pensant et en parlant de choses indésirables, vous êtes un aimant qui attire des situations, des événements et des êtres à vous, aussi risquez-vous de vous retrouver sous peu avec l'essence des choses mêmes dont vous avez parlé et que vous ne voulez pourtant pas.

De manière analogue, si vous parlez de ce que vous voulez *vraiment*, vos pensées attireront à vous un surcroît de ces choses-là. Vous appellerez à vous davantage de personnes ayant envie de parler de ce que vous voulez *vraiment*. Et, tout en parlant de ce que vous désirez *effectivement*, votre *être intérieur* suscitera une émotion positive, pour que vous sachiez que vous êtes en harmonie avec l'essence des intentions que vous cultivez, et que ce que vous attirez est aussi en harmonie vibratoire avec ces mêmes intentions.

L'équilibre délicat entre vouloir et permettre

La *Science de la Création Délibérée* est une *Loi* à l'équilibre délicat. Elle comporte deux parties : d'un côté, la pensée de ce que vous désirez ; de l'autre, l'attente de ce que vous avez créé par la pensée, ou la croyance à ce que vous avez créé, ou encore le fait de *permettre* à votre pensée de se concrétiser dans votre vie.

Donc, si vous dites : « J'aimerai une nouvelle voiture rouge », vous amorcez littéralement par votre pensée la manifestation de cette nouvelle voiture rouge dans votre vie. Ensuite, plus vous prêterez d'attention à cette pensée, plus vous parviendrez à l'imaginer clairement dans votre vie, et plus vous allez vous en réjouir. Et plus vous vous en réjouirez, ou plus vous associerez d'émotions positives à la pensée de votre véhicule rouge, plus vite celui-ci se concrétisera dans votre vécu. Dès lors que vous l'avez créé par la pensée, et que vous avez éprouvé des émotions fortes en y pensant, cette voiture se manifestera rapidement dans votre expérience de vie. Elle a été créée, désormais elle existe : maintenant, pour qu'elle soit présente dans votre existence, il ne vous reste plus qu'à lui *permettre* de l'être. Et vous le permettez en vous y attendant, en y croyant et en laissant les choses de faire.

Quand vous doutez de votre capacité à obtenir ce nouveau véhicule rouge, vous étouffez votre création. Quand vous dites : « J'aimerai une nouvelle voiture rouge », vous en initiez la création, mais si vous

ajoutez ensuite, « *mais* elle est trop chère », vous vous coupez de votre élan créatif. En d'autres termes, vous avez effectué la première partie de la création par l'acte de *vouloir*, mais vous en avez ensuite empêché la réalisation en n'y croyant pas, en ne vous y attendant pas, en ne *permettant* pas ; car si vous voulez que vos créations se concrétisent dans le plan physique, les deux parties du processus sont indispensables.

Le seul fait de parler de l'objet de votre création ne signifie pas nécessairement que vous en permettiez la manifestation. Quand vous pensez à votre nouvelle voiture rouge et que cette idée vous réjouit, vous le permettez, mais quand vous y songez en craignant de ne pas y arriver (ou en étant frustré qu'elle ne soit pas encore là), vous vous concentrez en réalité sur *l'absence* de cette voiture, et vous ne lui permettez pas de se concrétiser dans votre vie.

Parfois, dans les premiers stades de la création de ce que vous désirez, vous êtes vraiment en bonne voie de le recevoir, parce que vous vous en réjouissez et que vos attentes sont positives, mais ensuite vous faites part de votre désir à quelqu'un, et ce dernier commence à vous énumérer toutes les raisons pour lesquelles cela *ne peut pas* ou *ne doit pas* arriver. L'influence négative de votre ami ne vous rend pas service, car lorsque vous étiez concentré sur *l'essence de votre désir*, vous étiez en train de l'attirer, mais maintenant que vous êtes fixé sur *l'absence de l'objet de votre désir*, vous vous éloignez de ce que vous souhaitez.

Vous vous sentez bien ou mal ?

Donc, quand vous dites : « Je veux une nouvelle voiture rouge et je sais qu'elle est en route vers moi », c'est le cas. Mais si vous dites : « *Mais* où est-elle ? Cela fait longtemps que je la désire. J'ai cru Abraham, *mais* ce que je désirais n'arrive pas », vous n'êtes plus concentré sur ce que vous voulez. Maintenant, vous êtes fixé sur l'absence de ce que vous désirez et, en raison de la *Loi de l'Attraction*, vous obtenez ce qui fait l'objet de votre attention.

Si vous vous concentrez sur l'objet de vos désirs, vous obtiendrez ce que vous désirez. Si vous vous concentrez sur ce qui vous manque, vous attirerez encore plus de manque. (Tout sujet est en réalité double : ce que vous voulez et l'absence – ou le manque – de ce que vous voulez.) Si vous êtes attentif à vos sentiments, vous saurez toujours si vous êtes ou non concentré sur ce que vous voulez ou sur ce qui vous manque, car quand vous songez à vos désirs, vous vous

sentez bien, mais sitôt que vous réfléchissez à ce qui vous manque, vous vous sentez mal.)

Quand vous dites : « Je veux de l'argent pour avoir le style de vie qui me convient », vous attirez cet argent, mais si vous faites une fixation sur les choses que vous désirez, mais qui vous manquent, en en remarquant l'absence, vous chassez l'abondance.

Un exercice pour faciliter la Création Délibérée

Voici un exercice qui vous aidera à *Créer Délibérément* :

Prenez trois feuilles de papier, et en haut de chaque page, notez une chose que vous désirez. Ensuite, prenez la première page et, sous l'objet de votre désir, écrivez : « Voici les raisons pour lesquelles je désire cela… »

Ecrivez ce qui vous vient à l'esprit, en toute fluidité : ne forcez rien. Puis, quand plus rien d'autre ne vous vient, arrêtez-vous.

Ensuite, retournez la feuille et écrivez en haut du verso : « Voilà les raisons pour lesquelles je pense que j'obtiendrais cela… »

Le recto de la page intensifie ce que vous voulez (qui représente la première moitié de l'équation de la *Création Délibérée*). Le verso fortifie votre croyance que vous l'obtiendrez (représentant la deuxième moitié de l'équation). Maintenant que vous avez entrepris d'activer en vous la vibration des deux moitiés de l'équation, vous êtes en état de recevoir la manifestation de votre désir, car vous avez accompli avec succès les deux moitiés du *Processus Créatif*. Il ne vous reste plus qu'à continuer de le vouloir et de vous y attendre, jusqu'à ce que l'objet de votre désir soit votre, et vous l'obtiendrez.

Il n'y a pas la limite au nombre de choses que vous pouvez créer simultanément, car il n'est pas difficile de cultiver un désir tout en nourrissant l'attente qu'il se manifeste. Mais au début, quand vous êtes encore en train d'apprendre à concentrer vos pensées, il est préférable de ne vous fixer que sur deux ou trois désirs à la fois, car plus votre liste de souhaits est longue, plus il y a de chances que le doute s'immisce en vous, quand vous constaterez toutes les choses qui ne sont pas encore accomplies. Plus vous jouerez à ce jeu, plus vous serez doué pour concentrer vos pensées, jusqu'au moment où il n'y aura plus aucune raison de limiter votre liste.

Avant de pouvoir jouir de quelque chose dans votre expérience de vie physique, vous devez tout d'abord y penser. Votre pensée fait office d'invitation et, en son absence, l'objet désiré ne se manifestera

pas. Nous vous conseillons de décider *intentionnellement* de ce que vous voulez, puis de penser *délibérément* aux choses que vous *désirez*, tout en prenant la décision *délibérée* de ne pas penser à ce que vous ne voulez pas. Et, dans le prolongement de cette suggestion, nous vous encourageons à réserver un peu de temps chaque jour pour synthétiser *intentionnellement* vos pensées en une sorte de vision générale de ce que vous souhaitez vivre, un travail auquel nous avons donné le nom d'*Atelier de Création Délibérée*.

À mesure que votre journée se déroule, fixez-vous l'intention de remarquer les choses que vous aimez : *aujourd'hui, quoi que je sois en train de faire, et peu importe avec qui, j'ai la ferme intention d'être à l'affût des choses que j'aime*. Et à mesure que vous collectez ces données, vous accroîtrez les ressources que vous pourrez ensuite utiliser dans votre *Atelier Créatif*.

Les pensées qui suscitent une vive émotion se manifestent rapidement

Nous avons dit que vos pensées sont magnétiques. Mais nous souhaitons clarifier un point, ici : *même si chaque pensée détient un pouvoir créateur, celles qui ne suscitent pas d'émotion vive n'en manifesteront pas rapidement l'objet dans votre vie. Par contre, s'agissant des pensées qui provoquent de fortes émotions – qu'elles soient positives ou négatives – leur essence se concrétisera vite dans votre vécu. Et l'émotion que vous éprouvez est une communication émanant de votre être intérieur, qui vous fait savoir que vous êtes désormais en contact avec la puissance de l'Univers.*

Si vous allez voir un film d'horreur au cinéma, et que vous en regardez tous les détails effrayants, vous vous trouvez simultanément dans un *Atelier* négatif. Car pendant que vous êtes plongé dans ce que vous ne voulez pas voir, les émotions que vous éprouvez sont un message de votre *être intérieur* qui vous dit : *tu regardes quelque chose d'une telle intensité que l'Univers lui donne désormais pouvoir.*

Heureusement, quand vous quittez le cinéma, vous vous dites généralement : « Ce n'était qu'un film », donc vous ne vous *attendez* pas à ce que de telles choses arrivent. Vous ne *croyez* pas que cela va vous arriver, aussi n'achevez-vous pas le second terme de l'équation. Vous y avez pensé avec émotion, aussi avez-vous créé cet événement ; mais vous ne lui permettez pas de se manifester dans votre vie, parce que vous ne vous y attendez pas. Toutefois, si au moment de quitter cette salle de cinéma, vous croisez un ami qui vous dit : « Ce n'est peut-être que du cinéma, mais une fois, ça m'est arrivé

à *moi* ! » vous commencez alors à creuser cette pensée-là, et, ce faisant, vous risquez de *croire* que la même chose puisse vous arriver et de vous y *attendre* – et c'est alors ce qui adviendra effectivement. *Penser à quelque chose, d'une part, puis y croire ou s'y attendre, d'autre part, sont les deux processus responsables de ce qui vous arrive.*

Si vous voulez quelque chose, et que vous vous y attendez, vous l'aurez sous peu. Toutefois, il est rare d'arriver à ce juste équilibre entre volonté et attente. Parfois votre volonté est très forte, mais votre croyance n'est pas là du tout. Par exemple, dans le cas de cette mère dont l'enfant était coincé sous une voiture, elle ne *croyait* pas pouvoir soulever le véhicule pour dégager l'enfant, mais sa *volonté* était si extrême qu'elle l'a fait. D'un autre côté, il y a aussi beaucoup d'exemples où vos croyances sont fortes, tandis que votre volonté ne l'est pas. La création d'une maladie, telle que le cancer, est typiquement l'exemple d'une situation où votre croyance est très aiguë, mais votre *volonté* ne l'est pas.

Bon nombre d'entre vous se retrouvent dans ce que nous nommons un *Atelier négatif*, plusieurs fois par jour. Quand vous êtes assis à votre bureau, avec une pile de factures à vos côtés, et que vous ressentez des tensions ou de la peur, parce que vous n'avez pas assez d'argent pour tout régler, vous êtes dans un *Atelier négatif*. Car en songeant ainsi à votre manque d'argent, vous êtes en parfaite position pour créer encore plus de ce que vous ne voulez pas. Les *sentiments* que vous éprouvez à ce sujet sont un signal de votre *être intérieur* vous indiquant que l'objet de vos pensées n'est pas en harmonie avec ce que vous voulez.

Résumé du Processus de Création Délibérée

Résumons tout ce que nous avons présenté ici, afin que vous ayez un plan clair et précis pour contrôler délibérément votre expérience de vie. Premièrement, reconnaissez que vous êtes bien davantage que ce que vous voyez ici, dans votre corps physique ; et qu'existe une partie de vous à la fois plus vaste, plus sage et sans doute plus ancienne aussi, qui se rappelle tout ce que vous avez vécu et – plus important encore – qui sait ce que vous êtes actuellement. Et, depuis cette perspective englobante qui est la sienne, cette partie de vous-même peut vous fournir des informations claires et absolues afin que vous sachiez si ce que vous faites, dites ou pensez – ou ce que vous vous *apprêtez* à faire, dire ou penser – est ou non approprié.

Maintenant, si vous exprimez clairement les intentions qui sont actuellement les vôtres, votre *Système de Guidance* peut agir avec une efficacité accrue, car il est capable d'inclure toutes les données possibles – extraites de *toutes* vos expériences (tous vos désirs, toutes vos intentions et toutes vos croyances) – et de les comparer à ce que vous faites (ou vous apprêtez à faire), afin de vous assurer une guidance absolue.

Ensuite, tout au long de la journée, soyez attentif à vos sentiments. Et chaque fois que vous vous surprenez à éprouver des émotions négatives, signifie qu'en ce moment même, vous créez de façon négative. *Des émotions négatives ne se manifestent que lorsque vous créez d'une façon inadaptée. Donc, sitôt que vous percevez que vous êtes animé de sentiments négatifs – quelles qu'en soient la raison, l'origine, et, peu importe la nature de la situation – interrompez, ce que vous faites et concentrez toutes vos pensées sur quelque chose de plus positif.*

Pratiquez *l'Exercice de Création Délibérée* durant 15 à 20 minutes, chaque jour, au calme, en étant ni distrait ni dérangé par votre entourage ;imaginez votre vie telle que vous aimeriez qu'elle soit et voyez-vous dans un cadre qui vous plaît.

L'attention à Ce-qui-est accroît Ce-qui-est

La *Loi de l'Attraction* réagit à vous, à votre *point d'attraction*, et celui-ci est déterminé par vos pensées. Les *sentiments* que vous éprouvez sont provoqués par ce à quoi vous pensez. Donc, ce que vous ressentez est votre *point d'attraction* magnétique, fort est puissant. Lorsque vous vous sentez pauvre, vous ne pouvez pas attirer la prospérité. Lorsque vous vous sentez gros, vous ne pouvez pas davantage appeler la minceur. Si vous vous sentez seul, vous n'attirez pas non plus de compagnie : cela irait à l'encontre de la *Loi*. Dans votre entourage, nombreux sont ceux qui veulent vous montrer la "réalité". Ils vous disent : « Regarde les faits. Vois les choses telles qu'elles sont. » Mais nous, nous vous disons : Si vous ne regardez que *ce-qui-est*… vous n'attirez qu'un surcroît de *ce-qui-est*, par la *Loi de l'Attraction*. Vous devez donc concentrer vos pensées au-delà de *ce-qui-est*, si vous désirez attirer quelque chose de plus ou de différent.

L'attention émotionnelle que vous prêtez à ce-qui-est vous enracinera comme un arbre dans votre situation présente, tandis qu'une vision émotionnelle (heureuse) de ce que vous aimeriez attirer dans votre vie va provoquer ces changements. *Parmi tout ce qui occupe actuellement votre vie, il y a bien des choses que vous voulez*

conserver, aussi devez-vous continuer d'y prêter attention et elles resteront ainsi présentes dans votre expérience. Mais s'il y a des composantes que vous ne voulez pas, vous devez en détourner toute votre attention.

Ce que j'apprécie est attiré vers moi

Les pensées qui s'accompagnent d'émotions sont celles qui produisent les changements les plus rapides dans votre vie. Inversement, les pensées que vous émettez sans éprouver la moindre émotion laisseront les choses telles qu'elles sont. Dès lors, vous pouvez conserver dans votre vie les choses que vous avez créées et que vous appréciez en continuant de leur témoigner votre appréciation. S'agissant des choses que vous n'avez pas encore et que vous souhaitez obtenir rapidement (et en grande quantité), vous devez en émettre la pensée délibérément, avec beaucoup de clarté et de manière à susciter une vive émotion.

Parmi les utilisations les plus créatives que vous puissiez faire de l'*Atelier Créatif*, nous vous suggérons de réfléchir aux aspects que vous appréciez le plus dans chacun des domaines qui vous sont chers. Chaque fois que vous revisitez un sujet en particulier, votre attention aux détails s'intensifie ;et plus vous le faites, plus vous remarquez de détails, et plus l'émotion que vous procure ce sujet augmente elle aussi. Un tel usage de l'*Atelier de Création* vous permet d'accomplir tout ce qui est nécessaire à une *Création Délibérée*, car vous pensez à une chose que vous voulez et, par l'appréciation émotionnelle qu'elle éveille en vous, vous permettez à votre désir de se manifester dans votre vie. Plus vous allez souvent dans votre *Atelier Créatif*, plus vous observerez une corrélation évidente entre ce que vous contemplez à l'intérieur de cet *Atelier* et ce qui se manifestera dans votre expérience de vie.

Est-ce que les Lois Universelles fonctionnent même quand je n'y crois pas ?

Jerry : Abraham, dites-moi : ces *Lois* dont vous parlez, ces *Lois Universelles*, marchent-elles même si l'on n'y croit pas ?

Abraham : Bien sûr. Vous émettez des vibrations même quand vous n'en avez pas conscience ; c'est pour cela qu'il existe des créations par défaut. Il est impossible d'éteindre votre *Mécanisme Créatif* : il fonctionne en permanence et les *Lois* y réagissent toujours.

D'où l'importance de connaître ces *Lois*. Ne pas les comprendre revient à jouer à un jeu dont vous ignorez les règles. Et donc, au fil de la partie, vous ne comprenez pas *pourquoi* il vous arrive ce qui vous arrive. Un tel jeu s'avère vite frustrant, et la plupart des gens souhaitent l'interrompre.

Comment ne pas recevoir ce que je ne veux pas ?

Jerry : Abraham, pouvez-vous dire aux gens comment ne pas obtenir ce dont ils ne veulent pas ?

Abraham : Ne pensez pas à ce que vous ne voulez pas. N'ayez aucune pensée pour les choses que vous ne désirez pas, car l'attention que vous leur prêtez les attire. Plus vous y penserez, plus votre pensée gagnera en puissance et plus elle suscitera d'émotion. Toutefois, quand vous dites :« Je ne vais plus penser à ce sujet », vous y pensez encore. Donc, la clé est de penser à autre chose : à ce que vous désirez *vraiment*. Avec un peu d'entraînement, vos sentiments vous indiqueront tout de suite si vous pensez à quelque chose que vous voulez ou non.

Notre société civilisée semble manquer de joie

Jerry : Nous vivons dans une société que j'estime très civilisée. En termes économiques et matériels, nous nous débrouillons, plutôt bien, et pourtant, je ne vois guère de joie sur les visages des gens, autour de moi, dans les bureaux et dans les rues. Est-ce en raison des facteurs que vous avez abordés, le fait que les gens ont peu de désirs, mais de fortes croyances ?

Abraham : La plupart des gens émettent la plus grande partie de leur vibration en réaction à ce qu'ils observent. Donc, quand ils voient quelque chose qui leur fait du bien, ils éprouvent de la joie, mais lorsqu'ils observent des choses qui les rendent tristes, ils n'en ressentent tout simplement aucune. Et la plupart des gens croient n'avoir aucun contrôle sur ce qu'ils éprouvent, parce qu'ils ne parviennent pas à contrôler les situations dans lesquelles ils ont ce genre de réactions émotionnelles. C'est leur croyance en leur incapacité à contrôler leur expérience de vie qui est responsable de cette absence de joie que vous constatez. Et nous devons attirer votre attention sur le fait que si vous continuez à remarquer leur manque de joie, la vôtre risque de disparaître elle aussi !

J'aimerais avoir une volonté plus passionnée

Jerry : Vous avez également dit que si notre volonté était intense, notre croyance n'avait pas besoin d'être aussi forte. De quelle manière peut-on donc atteindre un désir passionné, dans l'*Atelier* dont vous parlez ?

Abraham : Il faut un début à toute chose. En d'autres termes, parmi ceux qui sont en contact avec nous, certains nous disent : « Abraham, j'entends bien ce que vous dites, mais je ne sais pas ce que je veux. » Alors, nous disons, commencez par dire : *je désire savoir ce que je veux*. Car en faisant une telle déclaration, vous deviendrez un aimant qui attirera toutes sortes de données et d'éléments qui vous aideront à prendre votre décision. *Commencez quelque part, puis laissez la Loi de l'Attraction vous procurer des exemples et des choix ; et plus vous réfléchirez à ces choix, plus vous deviendrez passionné.*

L'attention que vous portez à n'importe quel sujet l'intensifie, de sorte que l'émotion qui lui est associée s'amplifie elle aussi. Chaque fois que vous pensez à ce que vous voulez et que vous continuez d'ajouter des détails à votre vision, ces réflexions gagnent en puissance. Par contre, quand vous pensez à ce que vous désirez, puis que vous vous dites que ce n'est toujours pas là…, puis que vous songez à quel point ce sera génial de l'avoir, avant de vous rappeler que ça coûte beaucoup d'argent et que vous ne pouvez pas vous le permettre…, ce genre de pensée en va-et-vient dilue votre passion et ralentit l'action de vos cogitations.

Puis-je me défaire de croyances contreproductives ?

Jerry : Est-ce que les gens peuvent créer dans un sens donné, même si on les a poussés à croire qu'ils étaient *destinés* à le faire dans une direction différente ?

Abraham : Si leur volonté est assez forte, ils y parviendront. La mère dont nous avons parlé dans l'histoire précédente avait été conditionnée, dans la société où elle vivait et à travers sa propre expérience, à croire qu'il lui était impossible de soulever une voiture si lourde : pourtant, sa volonté s'est avérée assez puissante (quand son enfant s'est retrouvé en danger)pour le faire. Donc, si votre volonté est assez forte, elle peut supplanter les croyances.

Les croyances sont très puissantes et les changer prend du temps, mais il est possible de le faire. Plus vous rechercherez des pensées qui vous font du bien, plus vous en trouverez et les activerez, et plus la *Loi de l'Attraction* y réagira : ainsi, au fil du temps, votre nouvelle vie

reflétera les changements survenus dans votre façon de penser. Si vous vous accrochez à l'idée que vous ne pouvez croire qu'en des choses basées sur des "preuves tangibles", alors rien ne changera jamais pour vous ; mais si vous comprenez qu'en réorientant vos pensées, et en laissant la *Loi de l'Attraction* s'exercer sur elles, de nouvelles preuves se présenteront, vous avez saisi quel est le pouvoir de la *Création Délibérée*.

Est-ce que les croyances de mes vies passées peuvent affecter mon existence actuelle ?

Jerry : Est-il possible que des pensées (ou des croyances) provenant de l'une ou l'autre de nos vies passées continuent de créer, ou soient capables de créer certains événements dans notre vie ?

Abraham : Vous êtes un être en expansion constante, et votre *être intérieur* est le point culminant de tout ce que vous avez vécu. Votre *être intérieur* non seulement croit, mais sait quels sont les mérites et la valeur de votre être, donc sitôt que vous choisissez des pensées en accord avec celles de votre *être intérieur*, vous percevez la clarté de cette connaissance.

Toutefois, les détails de toute expérience physique passée ne vous affectent pas dans cette vie-ci. C'est un domaine où règne beaucoup de confusion, et cela vient en grande partie de tous ceux qui ne veulent pas accepter qu'ils sont les créateurs de leur propre expérience. Ils disent : « Je suis gros dans cette vie-ci, parce que je suis mort de faim dans la précédente ». Et nous leur répondons : « *Il n'y a aucun élément de votre vie passé qui influence ce que vous faites actuellement, à moins que, d'une façon ou d'une autre, vous en ayez pris conscience et que vous y prêtiez attention dans le présent.* »

Mes attentes négatives peuvent-elles affecter le Bien-Être d'autrui ?

Jerry : Quand, par souci du Bien-Être de ceux qui nous sont chers, nous surprenons nos pensées à glisser vers des attentes négatives à leur propos, est-il possible que par nos seules réflexions à un problème survenant dans leur vie nous leur causions du tort ?

Abraham : *Vous ne pouvez pas créer quelque chose dans la vie d'autrui, parce qu'il vous est impossible d'émettre leur vibration – qui est leur point d'attraction – à leur place*. Mais lorsque votre

concentration sur tel objet a été suffisamment longue pour que votre pensée ait gagné en force, et que vous éprouvez une vive émotion à ce propos, il vous est possible d'*influencer* les pensées que les autres cultivent sur tel ou tel sujet.

Rappelez-vous : la plupart des gens émettent leurs vibrations en réaction à ce qu'ils observent, donc s'ils vous observent vous et qu'ils lisent vos préoccupations sur votre visage, ou qu'ils entendent les commentaires inquiets que vous formulez , il se peut qu'il penchent soudain dans le sens de ce qu'ils ne veulent pas.

Si vous voulez rendre le plus grand service aux autres, voyez-les tels qu'ils désirent se voir. Voilà le genre d'influence que vous devez avoir.

Comment se défaire des programmations d'autrui ?

Jerry : Si on a l'esprit "programmé" par autrui à croire telle chose, et qu'on réalise un jour qu'on veut plus cette croyance, comment peut-on s'en défaire ?

Abraham : *Il y a principalement deux obstacles qui vous influencent de façon négative : le premier est l'influence d'autrui ; le second, celle de vos propres vieilles habitudes…* Vous avez développé certaines habitudes de pensée, aussi vous est-il facile de retomber dans ces modes de réflexion plutôt que de cultiver de nouvelles pensées, plus en harmonie avec votre nouveau désir. Le truc est de faire délibérément appel à un peu de volonté, ou de force de volonté, comme vous dites, pour réorienter vos pensées dans une nouvelle direction.

La "programmation" que vous évoquez n'est que le résultat de votre concentration sur tel sujet, puis sur la réaction de la *Loi de l'Attraction* à ce sujet : donc, quel que soit l'objet de votre attention, il augmentera en puissance. Une part de ce que vous jugez être de la "programmation" n'est qu'une preuve de saine interrogation dans votre société actuelle ; mais une autre part fait effectivement obstacle à votre expansion personnelle. Avec un peu de temps et d'entraînement, vous serez capable de faire la différence et de réorienter vos pensées dans le sens de vos choix personnels. C'est là toute la finalité de la *Création Délibérée*.

Mon point de pouvoir est-il l'instant présent ?

Jerry : Abraham, il y a dans la série des *Seth* une phrase qui dit : *votre point de pouvoir est l'instant présent*. Qu'est-ce que cela veut dire, pour vous ?

Abraham : Que vous pensiez à ce qui arrive en ce moment même, ou à ce qui s'est produit dans le passé, ou encore à ce que vous souhaitez voir se produire dans le futur, votre réflexion s'effectue dans l'instant présent. Vous émettez la vibration de vos pensées dans le présent et c'est cette vibration présente à laquelle la *Loi de l'Attraction* réagit toujours ; donc, votre pouvoir de créer n'existe que *maintenant*.

Il est aussi utile de prendre conscience que votre émotion réagit à vos pensées *actuelles*, qu'elles concernent le *passé*, le *présent*, ou le *futur*. Plus vos émotions sont fortes, plus votre pensée sera puissante et plus vite vous attirerez dans votre vie les éléments qui correspondent à cette pensée.

Vous pouvez par exemple vous rappeler une dispute que vous avez eue voici plusieurs années, ou avec quelqu'un qui est décédé depuis dix ans, mais comme vous vous en souvenez *maintenant*, vous en activez la vibration *maintenant* et votre *point d'attraction* en est affecté *maintenant*.

Comment le premier événement négatif s'est-il produit ?

Jerry : Je me suis souvent demandé comment la première maladie, ou le premier événement négatif était arrivé(e). Est-il vrai que la première occurrence de chaque chose est survenue par le fait d'y avoir pensé ? En d'autres termes, de la même manière que pour la première ampoule électrique, la pensée est venue en premier et la lumière électrique a suivi, notre progression vers plus de maladies ou plus de bonnes choses ne s'effectue-t-elle qu'un pas, ou qu'une pensée à la fois, au-delà de ce qui avait été pensé jusque-là ?

Abraham : *Toutes les choses – que vous les jugiez bonnes ou mauvaises – ne sont que les suites logiques de là où vous êtes actuellement.* Vous avez raison de dire que la pensée vient en premier. D'abord, il y a la pensée, puis la forme-pensée, puis sa manifestation. Votre situation présente est la plateforme d'expérience qui inspire la pensée suivante, puis celle d'après, et ainsi de suite.

Lorsque vous comprenez que vous pouvez choisir d'avoir des attentes positives ou négatives, mais que dans les deux cas la *Loi de l'Attraction* donnera du pouvoir à votre pensée, jusqu'à ce que celle-ci se manifeste, vous développez l'envie d'orienter plus délibérément vos pensées. Rien ne se manifeste jamais au prix d'un petit début d'attention. Il faut consacrer beaucoup de temps et d'attention à un sujet pour lui conférer assez dépourvoir pour qu'il se manifeste. C'est la raison pour laquelle tant les choses désirées que celles non voulues gagnent en puissance. En d'autres termes, les maladies augmentent et se diversifient à mesure que les humains y songent de plus en plus.

L'imagination n'est-elle pas la même chose que la visualisation ?

Jerry : Abraham, comment définissez-vous le mot *imagination* ? Que signifie-t-il pour vous ?

Abraham : L'*imagination* est le brassage et le massage de nombreuses pensées en diverses combinaisons. C'est comme observer une situation.

Toutefois, avec l'imagination, vous créez les images plutôt que de vous limiter à observer ce qui est déjà manifeste dans votre réalité. Certains utilisent le terme de *visualisation*, mais nous souhaitons introduire ici une distinction subtile : la *visualisation* n'est souvent que le souvenir de quelque chose qu'on a déjà observé. Alors que ce que nous entendons par *imagination* implique l'acte délibéré de réunir dans votre esprit les éléments que vous voulez, afin de créer le scénario de votre choix. Dit d'une autre façon, il s'agit de se concentrer, dans l'intention de susciter une émotion positive. Lorsque nous nous servons du mot *imagination*, nous nous référons à la *Création Délibérée* de votre propre réalité.

Jerry : Mais comment une personne pourrait-elle visualiser ou imaginer quelque chose ou quelqu'un qu'elle n'a encore jamais vu, comme le partenaire qu'elle aimerait rencontrer, un enfant auquel elle voudrait donner naissance ou une vocation qu'elle n'a encore jamais envisagée jusqu'ici ?

Abraham : Quand vous observez le monde autour de vous, sélectionnez les aspects de la vie qui vous plaisent et réfléchissez-y. Prêtez attention au merveilleux sourire dont telle personne vous fait grâce ou à la magnifique maison dans laquelle vit untel. Prenez note, mentalement ou par écrit, des choses auxquelles vous prenez plaisir dans ce monde, puis mélangez-en les composants dans votre esprit, pour créer des scénarios et des versions de votre vie qui vous

enchantent. Ne cherchez pas des modèles parfaits, car vous êtes unique et vous créerez votre propre réalité, unique elle aussi.

Avec un peu de temps, vous découvrirez – ou vous vous rappellerez – que cet art de l'imagination permet à des résultats agréables de se frayer un chemin jusqu'à vous, et que c'est aussi une activité très distrayante et amusante. Sitôt que vous commencez à dire : « Je veux savoir ce que je veux », vous attirez à vous toutes sortes d'exemples, grâce à la *Loi*. Tout en rassemblant les données qui vous viennent, que votre intention dominante, chaque jour, soit d'être à l'affût de ce que vous voulez. Vous pouvez alors regarder autour de vous et voir chez autrui les traits ou les caractéristiques dont vous aimeriez que soient dotés votre partenaire, votre compagnon ou votre activité professionnelle futurs. *En vérité, il n'existe pas de modèle idéal pour vous, quel que soit le sujet : c'est vous qui le créerez.*

Parfois, nous entendons des gens dire : « Je voulais être riche, puis j'ai rencontré un homme qui l'était, mais il était aussi en mauvaise santé et son couple allait très mal, alors j'ai associé prospérité à santé médiocre et à mauvais mariage, et depuis je ne veux plus être riche. » Et nous vous disons de ne sélectionner que ce qui concerne sa richesse, si c'est cela que vous voulez, et de laisser de côté sa santé chancelante et son couple en péril.

Jerry : Nous pouvons donc faire un puzzle de toutes les caractéristiques du partenaire, de l'enfant ou du travail que nous désirons ?

Abraham : Oui, et c'est précisément le but de l'*Atelier*. C'est un endroit où vous pouvez vous rendre, sans y être dérangé, pour créer des images dans votre esprit.

Jerry : Donc, ce qu'on imagine ne doit pas nécessairement avoir déjà existé ; cela peut simplement être ce à quoi l'on aimerait désormais goûter dans notre vie ?

Abraham : Quand vous travaillez dans votre *Atelier*, vous constaterez que, dans la plupart des cas, les choses ne vous viendront pas instantanément. Vous saurez qu'elles commencent à se préciser, quand vous vous sentirez tout excité… Vous est-il déjà arrivé de travailler sur un projet, d'y réfléchir, d'y consacrer beaucoup de temps, puis soudain vous vous exclamez : « J'ai une bonne idée ! » Ce qu'on éprouve en disant *J'ai une bonne idée !* est le point de départ de la création. En d'autres termes, vous avez ruminé vos pensées dans votre esprit jusqu'à ce qu'elles se soient suffisamment précisées pour que vous tombiez sur leur combinaison idéale, et à ce moment-là,

votre *être intérieur* suscite une émotion qui vous dit : *oui, ça y est ! Tu y es !* Le but de l'*Atelier*, justement, est de penser à toutes sortes de choses, jusqu'a ce que vous éprouviez cette sensation d'avoir trouvé une bonne idée.

Jerry : Lorsqu'on a une intention très claire, qu'on l'a visualisée, mais qu'elle ne s'est pas encore manifesté, quelle en est la cause la plus fréquente ?

Abraham : *Si vous avez consacré une visualisation pure à votre intention, elle doit se concrétiser, et rapidement.* La pureté de votre visualisation est la clé : ce que nous voulons dire par là, c'est que vous devez émettre vos pensées en toute pureté, uniquement dans la direction que vous voulez. Lorsque vous dites : « Je souhaite, *mais*… », sitôt que vous ajoutez ce *mais*, vous annulez votre intention, vous l'étouffez dès sa conception. Il arrive fréquemment que vous émettiez autant de pensées – voire davantage – sur l'absence de votre désir que sur sa présence. *Si ce que vous désirez tarde à se manifester, il ne peut y avoir qu'une seule raison : vous passez davantage de temps à vous concentrer sur son absence que sur sa présence.*

Si vous parveniez à identifier ce que vous voulez, puis à y penser *délibérément* et *clairement*, jusqu'à l'obtenir, vous recevriez très rapidement l'essence de ce que vous désirez. Si vous passiez plus de temps à visualiser ce que vous voulez, plutôt qu'à prêter attention à *ce-qui-est*, vous attireriez davantage de ce que vous désirez, plutôt qu'un surcroît de ce *ce-qui-est*, *et fixez-les purement sur ce que vous voulez. Plus vous penserez et parlerez de ce que vous souhaitez, plus vite vous l'obtiendrez.*

La patience n'est-elle pas une vertu ?

Jerry : Abraham, que pensez-vous des gens qui vous disent : « Soyez simplement un peu patient » ?

Abraham : Lorsqu'on comprend la *Loi de l'Attraction*, et qu'on se met à orienter délibérément ses pensées, les choses qu'on désire surviennent facilement et régulièrement dans notre vie, et la patience n'est pas nécessaire.

L'idée que les gens apprennent la patience ne nous enthousiasme pas, parce qu'elle implique que les choses prennent naturellement du temps, ce qui n'est pas vrai. Elles ne mettent du temps à venir que si les pensées que vous y consacrez sont contradictoires. Si vous avanciez et reculiez sans cesse, vous pourriez ne jamais atteindre

votre objectif. Mais lorsque vous cessez de reculer et que vous ne faites que progresser, vous y arrivez rapidement. Et cela n'exige pas de patience.

J'ai envie de faire un grand bond en avant

Jerry : Il est facile de faire un petit pas de plus, de *faire* un peu plus qu'on ne faisait jusque-là, d'*être* un peu davantage qui nous sommes et d'*avoir* légèrement plus qu'on avait jusqu'ici ; mais qu'en est-il de ce qu'on appelle un "saut quantique" ? En d'autres termes, comment peut-on réaliser quelque chose qui dépasse tout ce qu'on a vu jusqu'alors ? Comment faire pour créer cela ?

Abraham : Bien. On en vient aux choses sérieuses. S'il est plus facile pour vous de faire de petits progrès, c'est parce qu'il est aisé d'identifier les croyances auxquelles vous adhérez actuellement et de les élargir juste un tout petit peu. Vous ne les changez pas complètement : vous ne faites que les agrandir légèrement. Un bond en avant, un "saut quantique", implique généralement d'abandonner ses croyances actuelles et d'en adopter de nouvelles.

On n'effectue pas un saut quantique en améliorant la partie croyance de l'équation. C'est en intensifiant la partie volonté qu'on fait ces bonds en avant.

Ne trouvez-vous pas que la mère qui (dans l'histoire que nous avons citée) a soulevé la voiture sous laquelle se trouvait son enfant a effectué un "saut quantique" ? Si elle était dans une salle de sports, il lui aurait fallu beaucoup de temps, petit progrès par petit progrès, pour se convaincre qu'elle pouvait soulever un tel poids. Mais parce qu'il était si puissant, son désir a instantanément provoqué ce "saut quantique".

Nous ne sommes pas très partisans des "sauts quantiques", car ils requièrent des contrastes excessifs qui provoquent une propulsion radicale de votre désir, suivie d'un résultat surprenant. Mais ce résultat est presque toujours temporaire, car l'équilibre de vos croyances finira par vous ramener là où vous en étiez avant. La construction progressive d'un pont à partir de vos croyances actuelles nous semble être une manière de créer autrement plus satisfaisante.

Jerry : Pouvez-vous me redire une fois de plus comment on peut intensifier ses désirs ? Comment faire en sorte que nous voulions avec plus de force ?

Abraham : Fixez vos pensées sur ce que vous croyez vouloir, et la *Loi de l'Attraction* attirera davantage d'informations, de données et d'événements contribuant à votre création.

Il est tout naturel, voyez-vous, qu'en songeant à ce que vous désirez, vous éprouviez une puissante émotion positive. Donc, la clé consiste à garder l'esprit fixé sur ce que vous voulez. Si possible, rendez-vous dans des endroits où ce que vous souhaitez est présent, de façon à vous mettre délibérément dans un état merveilleux. Et dès que vous éprouverez ce bien-être, tout ce qui (selon vous) est bon commencera à se déverser dans votre vie.

C'est la *Loi de l'Attraction* qui se chargera d'*intensifier* vos *désirs*, sitôt que vous vous concentrerez dessus. Donc, si vous avez l'impression qu'il vous faut beaucoup d'efforts pour que vos désirs et vos émotions s'intensifient, c'est que vous pensez à ce que vous voulez, puis à son contraire, faisant ainsi obstacle à une progression constante et régulière.

Est-ce que les grandes choses ne sont pas plus difficiles à manifester ?

Jerry : Alors pour quelle raison, selon vous, les gens pensent-ils pouvoir créer ou manifester de petites choses, mais être incapable d'en manifester de grandes ?

Abraham : C'est parce qu'ils ne comprennent pas la *Loi* et font dépendre ce-qui-peut-advenir de ce-qui-a-existé… *Lorsque vous comprenez les Lois, vous réalisez qu'il n'est pas plus difficile de créer un château qu'un bouton. Tous deux sont égaux. Il n'est pas plus difficile de créer 10 millions d'euros que 100 000 euros. C'est la même Loi qui s'applique à deux intentions différentes.*

Puis-je prouver ces principes à autrui ?

Jerry : Quand quelqu'un souhaite tester ces *Lois* ou ces principes, pour en prouver la validité à autrui, et qu'il dit : « Laissez-moi vous montrer ce que j'arrive à faire avec cette méthode ! », est-ce que cela a des conséquences sur l'efficacité de la *Loi de l'Attraction* ?

Abraham : Le problème, quand vous voulez prouver quelque chose, est que cela vous conduit souvent à vous confronter à ce que vous ne voulez *pas*. Et, ce faisant, vous activez *justement* cela dans votre propre vibration, ce qui rend beaucoup plus difficile

l'accomplissement de ce que vous voulez *vraiment*. La démonstration peut aussi s'avérer très décourageante, car si les personnes que vous voulez convaincre ont de gros doutes, elles peuvent vous influencer et vous conduire à douter *vous-même*.

Il est inutile de vouloir prouver la moindre chose à quiconque par vos seules paroles. Que ce que vous êtes – ce que vous vivez – soit un exemple évident qui inspire autrui.

Pourquoi éprouve-t-on le besoin de justifier sa valeur ?

Jerry : Abraham, selon vous, pourquoi sommes-nous si nombreux à éprouver le besoin de justifier le bien que nous faisons ?

Abraham : Cela tient, en partie, à ce que les humains croient à tort que les ressources sont limitées, aussi éprouvent-ils le besoin d'expliquer aux autres pourquoi eux-mêmes reçoivent telle ou telle chose, et pas *les autres*. La croyance au "manque de mérite" est un autre facteur. Dans votre dimension physique, c'est une pensée très puissante qui stipule : « Vous ne le méritez pas, vous n'en êtes pas digne, et c'est pourquoi vous êtes là pour *prouver* votre valeur ».

Vous n'êtes pas là pour prouver votre valeur. Vous en avez ! Vous êtes là pour connaître une expansion joyeuse. C'est par la puissance de votre propre désir, et par celle de votre permission – donc par l'application des Lois mêmes dont nous parlons ici – que vous êtes arrivé dans cette réalité spatio-temporelle. Donc, votre seule existence physique prouve votre valeur, prouve que vous méritez d'être, de faire et d'avoir ce que vous désirez, voyez-vous.

Quand vous comprendrez que la raison pour laquelle ce sentiment de "ne pas être digne de…" est si déplaisant vient de ce qu'il est en désaccord total avec ce que ressent votre *être intérieur*, vous chercherez ensuite à modifier l'orientation de vos pensées. Mais si vous ne saisissez pas cela, alors vous tergiversez, vous essayez de plaire aux autres, et comme ils sont inconstants dans leurs demandes, vous finissez par perdre votre chemin.

Lorsque vous passez en mode de justification, vous fonctionnez négativement, car vous n'êtes plus concentré sur ce que vous voulez. À la place, vous essayez de convaincre autrui que vous avez le droit de désirer ceci ou cela, et vous n'avez pas à faire cela. Vous en avez *effectivement* le droit.

Comment l'*action* ou le *travail* s'insèrent-ils dans la recette d'Abraham ?

Jerry : Parmi les gens que j'ai connus ayant obtenu des résultats exceptionnels dans leur vie – des gens à qui il arrive de belles choses au niveau matériel et relationnel, et au plan santé – la plupart ne semblent pas dépenser beaucoup d'énergie physique pour bénéficier de tout cela. On dirait même qu'ils en font beaucoup moins que d'autres qui travaillent très dur, mais récoltent si peu. Alors, quelle est la place du *travail physique* et de l'*action* dans votre recette pour créer ce que nous voulons ?

Abraham : Vous n'êtes pas venu sur Terre pour créer par l'*action*. En réalité, votre *action* est censée vous *permettre* de jouir de ce que vous avez créé par la *pensée*, et que vous découvrez, combien il est puissant d'harmoniser ses pensées et désirs avec des croyances et attentes correspondantes, la *Loi de l'Attraction* vous procure le fruit de ce que vous désirez. Toutefois, si vous ne prenez pas le temps d'harmoniser vos pensées de cette manière, il n'y a pas assez d'action dans le monde pour compenser ce désaccord.

L'action qui résulte de pensées harmonieuses est joyeuse. Celle qui fait suite à des pensées contradictoires requiert de gros efforts, elle n'est pas satisfaisante et produit peu de résultats. Lorsque vous êtes impatient de passer à l'action, c'est manifestement le signe que votre vibration est pure et que vous n'émettez aucune pensée contraire à vos désirs. Mais quand vous avez du mal à faire quelque chose, ou quand l'action que vous entreprenez ne produit pas les résultats que vous désirez, c'est toujours le signe que vous émettez des pensées opposées à vos désirs.

Pour l'heure, vous êtes surtout des êtres impliqués dans des actions physiques, parce que vous ne comprenez pas encore la puissance de vos pensées. Lorsque votre capacité à orienter délibérément vos pensées se sera améliorée, vous n'aurez plus tant d'actions à entreprendre.

Je prépare ma situation future

Souvent, les gens nous disent : « Vous savez, Abraham, je suis bien obligé de passer à l'action : je ne veux pas seulement rester assis là à penser toute la journée. » Et nous sommes d'accord, votre vie va de l'avant et certaines actions sont requises. Mais si nous étions à votre place, ce que nous ferions, aujourd'hui même, serait d'émettre

autant de pensées délibérées que possible sur les sujets qui comptent pour nous. Et si nous nous surprenions à avoir des pensées indésirables (qui s'accompagnent toujours d'émotions négatives), nous marquerions une pause et ferions l'effort de trouver une meilleure façon d'y réfléchir. Ainsi, au fil du temps, les choses commenceraient à s'améliorer dans tous les domaines.

Imaginons que vous marchiez dans la rue et que vous tombiez sur une grosse brute (d'après votre point de vue) en train de frapper quelqu'un de plus petit. Une action ou une autre s'impose immédiatement ! Vos options, à ce stade, consistent soit à partir et à laisser le plus faible se faire tabasser, soit à vous mêler de l'affaire et à courir le risque d'être blessé. Aucune de ces deux options n'est satisfaisante.

Donc, faites le choix qui vous convient, mais n'en restez pas là, au niveau de vos pensées. Rassemblez des images positives, tirées de votre vie, où des gens vivent ensemble en harmonie, puis emportez-les dans votre *Atelier* et faites en sorte que *ces* pensées-*là* acquièrent la vibration la plus importante en vous. Ainsi, au fil du temps, la *Loi de l'Attraction* ne vous entraînera plus dans des situations où il n'y a pas de choix positif.

Celui qui se considère comme un "sauveur", qui sauve les petits des grands, se retrouve souvent en présence de gens ayant besoin d'être sauvés… Et si vous avez le désir d'avoir de telles expériences, continuez d'en faire l'objet de vos pensées et la *Loi de l'Attraction* se chargera de continuer d'en attirer à vous. Mais si vous préférez autre chose, songez-y et la *Loi de l'Attraction* vous apportera cela à la place. *C'est l'objet de vos pensées qui prépare actuellement vos expériences futures.*

Comment l'Univers satisfait-il nos divers désirs ?

Jerry : J'avais pour habitude de dire que, d'après mes observations, les gens qui travaillent le plus dans la vie sont ceux qui possèdent le moins de choses, tandis que ceux qui travaillent le moins en ont le plus. Pourtant, il faut bien que quelqu'un ramasse les patates, traie les vaches, creuse les puits de pétrole et fasse toutes ces tâches-là, qui exigent beaucoup d'efforts et de peine. Alors, expliquez-moi, Abraham, comment tout cela peut fonctionner pour que chacun puisse malgré tout avoir, faire et être ce qu'il désire, indépendamment des tâches qui doivent être accomplies ?

Abraham : Vous vivez dans un Univers qui nous apparaît comme étant parfaitement équilibré. Vous êtes comme des cuisiniers dans une cuisine idéalement garnie, dans laquelle tous les ingrédients qu'on puisse imaginer existent en abondance, pour vous *permettre* de créer n'importe quelle recette de votre choix. Quand vous ne voulez vraiment pas accomplir une tâche, vous avez de la peine à concevoir que d'autres personnes puissent en avoir envie, ou que cela ne les dérange pas de le faire.

Nous savons sans l'ombre d'un doute que si votre société décidait qu'elle ne voulait plus effectuer telle ou telle tâche, alors, par la seule force de votre volonté, vous trouveriez le moyen soit de la faire autrement, soit de vous en passer. Il est courant qu'une société atteigne un stade où elle ne désire plus telle chose, et celle-ci cesse simplement d'exister pour être remplacée par une intention nouvelle et meilleure.

En quoi la vie physique diffère-t-elle de la vie Non-Physique ?

Jerry : Quelles sont les principales différences entre *notre* vie, dans cet environnement physique, et la *vôtre*, dans la dimension Non-Physique ? De quoi disposons-nous, sur Terre, que *vous* n'avez pas ?

Abraham : Dans la mesure où vous êtes une extension physique de ce que nous sommes, une grande partie de votre expérience fait aussi partie de la nôtre. Toutefois, nous ne nous permettons pas de nous concentrer sur les choses qui sont pour vous source d'inconfort. Nous sommes davantage concentrés sur ce qui est désirable, aussi ne connaissons-nous pas les émotions négatives qui vous habitent.

Vous avez la capacité de ressentir les choses de la même manière que nous et, d'ailleurs, lorsque vous êtes en mode d'*appréciation*, par exemple, ou que vous *aimez*, l'émotion même que vous éprouvez est le signe que vous portez sur votre situation actuelle le même regard que nous.

Il n'existe pas de séparation entre ce que vous identifiez comme étant le monde physique et ce que vous considérez comme notre dimension Non-Physique ; toutefois, dans le monde Non-Physique, nos pensées sont plus pures. Nous ne pensons pas à ce qui nous manque. *Notre attention indivisible se fixe entièrement sur des désirs en évolution constante.*

Votre environnement physique, la Terre, est un cadre idéal pour affiner votre connaissance, car ici, vos pensées ne se traduisent pas instantanément par des manifestations concrètes : vous bénéficiez

d'un temps-tampon. Au moment de fixer vos pensées sur ce que vous voulez, vous devez être très clairs (assez clairs pour qu'une émotion soit présente) avant d'entamer le processus d'attraction. Et même après cela, vous devez *permettre* à ces pensées de se concrétiser et les *attendre*, avant qu'elles ne se manifestent. Ce *temps-tampon* vous donne largement l'occasion d'atteindre une grande clarté dans vos pensées et de déterminer si elles vous semblent désirables ou non.

Si vous viviez dans une dimension où vos pensées se manifestaient instantanément, vous passeriez plus de temps à tenter de corriger vos erreurs (comme bon nombre d'entre vous, le font déjà actuellement) qu'à créer ce que vous voulez.

Qu'est-ce qui prévient une pensée indésirable de se manifester ?

Jerry : Dans cette *zone* de *temps-tampon*, qu'est-ce qui élimine la partie indésirable de nos pensées avant qu'elles ne se manifestent ?

Abraham : Dans la plupart des cas, celles-ci ne sont pas "éliminées". La plupart des gens récoltent une partie des choses qu'ils désirent, et une part de celles dont ils ne veulent pas. *Ils créent pratiquement tout ce qui peuple leur existence par défaut, parce qu'ils ne comprennent pas les règles du jeu. Ils n'ont toujours pas compris les Lois.*

Mais certaines personnes finissent quand même par saisir ces *Lois Eternelles* et *Universelles* (cette formulation souligne qu'elles existent même si nous les ignorons, et qu'elles sont présentes dans toutes les dimensions).La conscience que ces gens ont de leurs *sentiments* est ce qui fait toute la différence dans les pensées qu'ils choisissent de manifester.

Faut-il aussi visualiser les moyens de manifestation ?

Jerry : Abraham, quand on pense à ce qu'on veut, ou qu'on le visualise, faut-il aussi imaginer les moyens *(= comment*) de l'obtenir ? Ou vaut-il mieux ne visualiser que le résultat final, et laisser le *comment* se préciser plus ou moins de soi-même ?

Abraham : Si vous savez déjà que vous voulez prendre part à la *façon* dont les choses se manifesteront, vous pouvez tout à fait fixer votre attention sur ce point aussi.

Le moyen le plus simple de savoir si vous êtes assez ou plutôt trop spécifique dans la formulation de votre désir est d'observer ce que vous *ressentez*. En d'autres termes, quand vous êtes dans votre *Atelier*, les détails pratiques de vos pensées susciteront en vous de

l'enthousiasme ou une émotion positive ; mais si vous vous attachez trop aux détails avant d'avoir rassemblé assez d'informations, vous allez commencer à être habité de doutes et d'inquiétudes. *Donc, le meilleur moyen de savoir si vos intentions sont équilibrées ou non est toujours de rester attentif à vos sentiments… Soyez suffisamment détaillé et précis pour éveiller en vous des émotions positives, mais pas au point de commencer à avoir des sentiments désagréables.*

En générale, vous vous sentez mieux quand vous parlez de *ce* que vous voulez, plutôt que de *pourquoi* vous désirez cela. Toutefois, lorsque vous parlez de *ce* que vous voulez et de *comment* vous l'obtiendrez, pour peu que vous perceviez pas dans l'instant de quelle façon tout cela va se mettre en place, cette pensée trop spécifique vous mettra mal à l'aise. Si vous commencez à évoquer *qui* vous aidera à réaliser cette chose, *quand* elle arrivera et d'*où* elle viendra, alors que vous n'avez la réponse à aucune de ces questions, ces détails vont davantage vous gêner que vous aider. *L'idée est d'être aussi précis et spécifique que vous pouvez vous le permettre, tout en continuant de vous sentir bien.*

Mes désirs sont-ils trop spécifiques ?

Jerry : Imaginons que je veuille devenir prof dans un environnement très joyeux. Est-il ou non opportun de se dire : « Eh bien, il faudrait que j'indique si je veux enseigner l'histoire, les maths ou la philo, et si je préfère enseigner au lycée ou ailleurs. »

Abraham : Quand vous pensez aux raisons qui vous motivent à vouloir être prof : *Je souhaite procurer aux autres la joie que j'ai eue à découvrir ce sujet*, vos émotions positives indiquent que cette pensée contribue à créer ce que vous voulez. *Mais si vous commencez à vous dire : mais je ne suis pas très versé dans cette branche, ou les élèves n'ont guère de liberté dans ce système scolaire, ou je me rappelle combien je me sentais étouffé quand j'étais étudiant ou je n'ai jamais eu un seul prof que j'aimais*, ces pensées sont déplaisantes et les *détails* qu'elles comportent font obstacle à une création dans la joie.

La question n'est pas de savoir si vous devez ou non entrer dans les détails. La question est de savoir quelle est la direction de vos pensées. Votre objectif doit être d'avoir des pensées agréables. Donc, cherchez quelles pensées vous font du bien, et vous constaterez sans doute que vous les trouvez plus rapidement quand vous gardez une approche assez générale ; mais, une fois que vous avez atteint ce bien-être, vous pouvez continuer d'ajouter progressivement d'autres détails agréables, jusqu'à ce que votre pensée soit assez spécifique,

tout en continuant à vous faire du bien. Voilà la meilleure façon de créer.

Jerry : Serait-il préférable de n'imaginer que l'essence du résultat final et de laisser les détails se préciser complètement d'eux-mêmes ?

Abraham : C'est une bonne manière de procéder. Allez en mode "avance rapide" jusqu'au résultat agréable que vous souhaitez atteindre. Imaginez que vous avez déjà accompli ce que vous désirez. Puis, à partir de cet état de bien-être, commencez à attirer des pensées plus précises, puis les gens, les circonstances et événements qui permettront à votre projet de se réaliser.

Jerry : Selon vous, avec quel degré de précision et de détail devons-nous penser au résultat que nous désirons ?

Abraham : *Soyez aussi précis et spécifiques que vous pouvez vous le permettre, tout en continuant de vous sentir bien.*

Puis-je effacer des pensées négatives passées ?

Jerry : Y a-t-il moyen d'effacer l'ardoise de toutes les expériences, pensées et croyances passées qui ne sont d'aucune utilité pour créer joyeusement dans le présent ?

Abraham : Vous ne pouvez pas songer à des expériences indésirables et annoncer que vous allez cesser d'y penser, puisqu'en agissant de la sorte, vous y pensez *précisément* ! Mais vous pouvez penser à autre chose. Et en prêtant attention à un autre sujet, votre pensée négative passée perdra de son pouvoir et, au fil du temps, vous cesserez complètement d'y réfléchir.

Plutôt que de tellement vouloir effacer le passé, concentrez-vous sur le présent. Songez à ce que vous voulez maintenant.

Comment peut-on inverser une spirale infernale ?

Jerry : Quand on se retrouve dans une spirale infernale où tout ce qui compte pour nous semble nous être arraché ou partir en morceaux, comment peut-on interrompre cette descente en enfer et la muer en une remontée positive ?

Abraham : C'est une très bonne question. Cette "spirale infernale" est une manifestation de la *Loi de l'Attraction*. En d'autres termes, elle a débuté par une toute petite pensée. Puis, elle a attiré d'autres pensées, d'autres personnes et d'autres conversations à elle, jusqu'à

devenir une "spirale infernale" – comme vous dites – particulièrement puissante. Seul un être très fort peut soustraire sa pensée à ce qu'il ne veut pas, quand les choses atteignent un tel degré. Dit d'une autre façon, quand vous avez très mal à un orteil, il est difficile de fixer vos pensées sur un pied en parfaite santé. *Dans les situations très négatives, nous vous recommandons donc de penser à toute autre chose, plutôt que de vouloir modifier la pensée en cours. En d'autres termes, endormez-vous ou allez au cinéma ; écoutez de la musique ; caressez votre chat… faites quelque chose qui distrait vos pensées.*

Même au beau milieu de ce que vous appelez une "spirale infernale", certaines choses se passent mieux que d'autres, dans votre vie. En vous concentrant sur le meilleur de ce que vous avez, même si ce n'est qu'une infime partie de ce qui vous arrive, la *Loi de l'Attraction* vous procurera davantage de la même chose. *Vous pouvez remplacer une "spirale infernale" très rapide par une "spirale ascendante" tout aussi rapide, en réorientant de plus en plus vos pensées vers ce que vous voulez vraiment.*

Que se passe-t-il quand deux personnes sont en lice pour le même trophée ?

Jerry : Dans une compétition, quand une personne *gagne* le trophée, cela signifie que l'autre à *perdu* : dans ce cas-là, comment les deux personnes peuvent-elles avoir ce qu'elles veulent ?

Abraham : En reconnaissant qu'il existe un nombre illimité de "trophées". Lorsque vous participez, par *votre* choix, à une compétition qui n'offre qu'*un seul* trophée, vous vous mettez automatiquement dans une situation où vous savez qu'une seule personne gagnera ce prix. Et c'est celui qui est le plus clair, celui dont le désir de gagner et l'attente de la victoire sont les plus forts, qui l'emportera…

La compétition peut s'avérer utile, quand elle stimule votre désir, mais elle peut se révéler néfaste si elle vous conduit à ne plus croire au succès. Trouvez le moyen de prendre plaisir à la compétition. Identifiez les avantages qu'elle vous procure, même si vous ne rapportez pas le trophée à la maison. Et quand vous vous sentirez bien, quoi qu'il arrive, vous remporterez ce qui représente à nos yeux le plus grand des trophées. Vous gagnerez la *connexion*. Vous gagnerez la clarté. Et la vitalité. Vous gagnerez l'alignement parfait avec votre *être intérieur*. Et grâce à cette attitude, vous rapporterez d'autres trophées chez vous.

Dans cet Univers illimité, il n'y a aucune raison d'être en compétition pour les ressources, puisque celles-ci sont illimitées. Vous êtes cependant capable de vous priver tout seul de les recevoir, et de percevoir alors un manque, mais c'est vous qui en êtes responsable.

Ce que je suis capable d'imaginer est réaliste

Jerry : Parmi tout ce qu'on peut vouloir, y a-t-il des choses qui vous semblent irréalistes ?

Abraham : *Si vous êtes capable d'imaginer quelque chose, cela signifie que ce n'est pas "irréaliste". Du moment que vous êtes parvenu à créer ce désir, dans cette réalité spatio-temporelle, c'est que cette dernière comporte toutes les ressources nécessaires à sa réalisation. Il ne vous reste plus qu'à atteindre l'alignement vibratoire avec votre désir.*

Jerry : Le fait que j'arrive à *visualiser* quelque chose signifie-t-il que je l'ai *imaginé* ?

Abraham : Quand vous vous visualisez dans ce que vous imaginez, vous attirez les circonstances qui vous donneront les moyens de créer cela.

Peut-on mettre ces principes au service du "mal" ?

Jerry : Quelqu'un pourrait-il utiliser le processus de création que vous avez décrit dans le but de créer ce que d'aucuns considéreraient comme le "mal" : prendre la vie d'autrui, leur voler des choses, contre leur volonté ?

Abraham : Quelqu'un peut-il créer ce qu'il veut, même si *vous* ne le voulez pas ?

Jerry : Oui.

Abraham : Effectivement. Du moment qu'*il* veut quelque chose…, il peut l'attirer.

La cocréation de groupe est-elle plus puissante ?

Jerry : Est-il possible d'accroître son pouvoir, ou sa capacité à créer, en formant un groupe de personnes ?

Abraham : La création à plusieurs présente l'*avantage* de stimuler et d'intensifier le désir. Son *inconvénient* est que plus vous êtes nombreux, plus il devient difficile de rester concentré sur vos désirs à vous… *À titre individuel, vous possédez assez de pouvoir pour créer tout ce que vous pouvez imaginer. Il vous est donc inutile de vous associer à autrui. Toutefois, le travail en groupe peut se révéler amusant !*

Et si les autres ne veulent pas que je réussisse ?

Jerry : Peut-on créer de façon efficace quand on se trouve en compagnie de personnes qui s'opposent fermement à ce qu'on veut ?

Abraham : En restant concentré sur ce que vous, vous désirez, il vous est possible d'ignorer leur opposition. Si, par contre, vous vous opposez à leur opposition, vous n'êtes alors plus concentré sur ce que vous voulez, et votre création risque d'en être affectée. Il est plus facile de partir et d'aller quelque part où vous n'avez pas besoin de rester fixé sur cette opposition, afin de mieux vous concentrer sur vos désirs. Mais si vous devez vous éloigner de quelqu'un, en raison des risques d'opposition qu'il présente, il vous faudra ensuite aussi quitter la ville, parce qu'il y a certainement des gens qui ne sont pas en accord parfait avec vos idées ; et même quitter le pays, voir la face de la Terre. *Il n'est pas nécessaire de vous soustraire aux oppositions. Contentez-vous de vous concentrer sur ce que vous voulez <u>vraiment</u>, et, par la seule puissance de votre clarté, vous parviendrez à créer de manière positive, quelles que soient les circonstances.*

Jerry : Êtes-vous en train de nous dire que nous recevrons l'essence de ce à quoi nous pensons – qu'il s'agisse de ce que nous voulons ou de ce que nous ne voulons pas – du moment qu'une émotion s'y rattache ?

Abraham : Si vous pensez à quelque chose et que vous restez concentré sur ce sujet suffisamment longtemps, la *Loi de l'Attraction* attirera d'autres pensées analogues, jusqu'à ce que votre réflexion soit si claire qu'elle suscite une émotion. *La moindre de vos pensées – pour peu que vous la cultiviez suffisamment – finira par devenir assez puissante pour attirer son essence dans votre vécu.*

Comment peut-on mettre son capital créatif au service de sa croissance ?

Jerry : Abraham, comment peut-on faire en sorte que le capital créatif déjà accumulé contribue à notre croissance, c'est-à-dire à notre progression ?

Abraham : En trouvant une petite chose qui vous rend heureux quand vous y pensez, puis en vous concentrant dessus jusqu'à ce que la *Loi de l'Attraction* vous en apporte de plus en plus. Plus vous pensez à ce que vous voulez, plus cela suscite une émotion positive… et plus l'émotion qui se manifeste est positive, plus vous savez que vous pensez à ce que vous voulez vraiment. Donc, c'est à vous de choisir délibérément et consciemment le cours que vous voulez donner à vos pensées.

Chaque personne, sans exception, attire à elle tout ce qui se manifeste dans sa vie. Mais quand vous choisissez délibérément l'orientation de vos pensées, en allant progressivement dans le sens de ce qui vous fait le plus de bien, vous cessez de créer quoi que ce soit par défaut. La prise en compte consciente de la *Loi de l'Attraction*, couplée avec la détermination d'être attentif à vos émotions et avec votre désir de vous sentir bien, vous conduira à connaître les joies de la Création Délibérée.

Quatrième partie

L'Art de Permettre

L'Art de Permettre : définition

Jerry : Abraham, nous abordons maintenant un nouveau sujet, *l'Art de Permettre*. C'est celui qui a eu le plus gros impact sur ma compréhension des choses, parce que je n'y avais jamais pensé sous l'angle ni avec la clarté qui vous caractérise. Voulez-vous bien nous en dire quelques mots ?

Abraham : Nous sommes très désireux de vous aider à vous rappeler quel est votre rôle dans *l'Art de Permettre*, car la compréhension délibérée et l'application de cette *Loi* sont la clé qui vous permet d'obtenir tout ce que vous voulez. En d'autres termes, la *Loi de l'Attraction* <u>*existe*</u>, tout simplement ; elle agit, que vous la compreniez ou non. Elle réagit toujours à ce que vous faites et produit des résultats exacts, qui sont toujours en parfaite adéquation avec ce que vous pensez. Par contre, l'application délibérée de *l'Art de Permettre* nécessite que vous soyez conscient de vos sentiments, de manière à choisir l'orientation que vous donnez à vos pensées. Autrement dit, c'est la compréhension de cette *Loi* qui détermine si vous créez intentionnellement ou par défaut.

Si nous introduisons *l'Art de Permettre* à ce stade, après la *Loi de l'Attraction*, qui vient en premier, et la *Science de la Création Délibérée*, qui vient en second, c'est parce que cet Art ne peut pas être compris tant que les deux autres *Lois* ne le sont pas.

Voilà ce que nous entendons par *l'Art de Permettre* : *je suis ce que je suis, et j'en suis satisfait et heureux. Vous êtes ce que vous êtes, et même si vous êtes différent de moi, c'est bien aussi… Comme je suis capable de me concentrer sur ce que je veux, en dépit des différences considérables qu'il peut y avoir entre nous, je n'en nourris aucune émotion négative, parce que je suis assez sage pour ne pas me fixer sur ce qui me dérange. En tant que personne qui applique* <u>*l'Art de Permettre*</u>*, j'ai compris que je ne suis pas venu dans ce monde physique pour faire en sorte que tout le monde suive la "vérité" à laquelle je crois. Je ne suis pas venu ici pour encourager la ressemblance et la conformité, car je suis assez sage pour savoir que la conformité ne favorise pas la diversité qui stimule la créativité. Si je m'obstine à vouloir promouvoir la conformité, je m'oriente vers la fin de la création plutôt que vers son développement.*

L'Art de Permettre est donc absolument essentiel à la perpétuation de votre espèce sur cette planète et de votre univers, une perpétuation

qui bénéficie d'une puissante permission du point de vue plus vaste de la Source. De votre perspective physique, il vous arrive de ne pas permettre votre propre expansion, auquel cas vous vous sentez nul. Et lorsque vous n'accordez pas cette permission à autrui, vous vous sentez également nul.

Lorsque vous voyez une situation qui vous dérange et que vous décidez de ne rien faire pour l'interrompre ni la changer, vous la *tolérez*. C'est très différent de la notion de *permission* que nous décrivons ici. *Permettre*, c'est l'Art de trouver quel regard porter sur les choses, tout en restant relié à votre *être intérieur*. On y parvient en passant au crible les données de la réalité spatio-temporelle et en se concentrant sur ce qui fait du bien. On se sert de son *Système de Guidance Emotionnelle* pour déterminer quelle orientation donner à ses pensées.

Ne faut-il pas que je me protège des pensées d'autrui ?

Jerry : La question qui me posait problème, au début, était la suivante :comment se protège-t-on des gens qui pensent autrement que nous, et d'une manière si différente qu'ils envahissent notre espace, si je puis dire ?

Abraham : Bien. Voilà pourquoi nous avons dit qu'avant de pouvoir comprendre et accepter *l'Art de Permettre*, il faut tout d'abord comprendre la *Loi de l'Attraction* et *la Science de la Création Délibérée*. Car, de toute évidence, si vous ne comprenez pas comment les choses vous arrivent, alors vous en avez peur. Si vous ne comprenez pas que les autres ne peuvent pas se manifester dans votre vie, sauf à les y inviter par vos pensées, alors vous vous inquiétez de ce qu'ils font. Mais sitôt que vous réalisez que rien ne peut se concrétiser dans votre expérience sans votre invitation mentale – accompagnée d'émotion et d'une forte attente – vous savez que vous ne subirez rien que vous n'ayez attiré par cet équilibre créatif délicat associant pensées et émotions.

Lorsque vous comprenez ces puissantes *Lois Universelles*, vous n'éprouvez plus le besoin de vous murer, de vous barricader, vous n'avez plus besoin d'armée, de guerres ou de prisons ; car vous savez que vous êtes libre de créer votre monde tel que vous le souhaitez, tout comme les autres créent le monde qui leur plaît, et leur choix ne vous menacent pas. Vous ne pouvez pas jouir d'une liberté absolue sans ces connaissances.

Dans cet univers physique, il y a des choses avec lesquelles vous êtes en *harmonie* absolue, d'autres avec lesquelles vous êtes en *disharmonie* totale, et un peu de tout entre les deux. Mais vous n'êtes pas venu ici pour détruire ni pour contenir ce avec quoi vous êtes en désaccord, puisque cela change toujours. Vous êtes au contraire venu pour identifier, à chaque instant, morceau par morceau, jour après jour et année après année, ce que vous voulez vraiment, et pour vous concentrer dessus par le pouvoir de la pensée, afin de *permettre* à la *Loi de l'Attraction* d'attirer tout cela à vous.

Nous ne sommes pas vulnérables au comportement d'autrui

Si tant de gens ne sont pas disposés à *permettre* aux autres de faire ce qu'ils font, c'est dû à un manque de compréhension de la *Loi de l'Attraction*, qui les pousse à croire que l'expérience d'autrui – qui ne leur convient pas – pourrait contaminer la leur. Comme ils vivent des expériences indésirables, ou qu'ils voient d'autres personnes en vivre, ils en concluent que, du moment qu'il ne viendrait à l'idée de personne de faire délibérément des expériences aussi mauvaises, cette menace doit être réelle.

Ils craignent qu'en permettant aux autres de se comporter de la sorte, cela ne déteigne sur leur propre vie. Du fait de leur incompréhension de la *Loi de l'Attraction*, ils se sentent vulnérables et sur la défensive. Voilà comment – sous l'effet de ce sentiment de vulnérabilité – on édifie des murs et on lève des armées, en vain ; car la pression opposée à ces choses indésirables ne fait qu'en attirer davantage.

Nous ne vous offrons pas ces paroles pour que vous puissiez libérer le monde de tous ses contrastes, car le contraste même que vous voudriez supprimer est responsable de l'expansion de *Tout-ce-qui-Est*. Nous vous les offrons parce que nous savons qu'il vous est possible de vivre une existence joyeuse au beau milieu de toute la diversité existante. Elles sont destinées à vous aider à trouver cette liberté personnelle que vous ne connaîtrez que lorsque vous comprendrez et appliquerez les *Lois de l'Univers*.

Aussi longtemps que vous ne comprenez pas et n'appliquerez pas les deux premières *Loi*s, vous ne pouvez pas davantage comprendre et appliquer *l'Art de Permettre*, car il est impossible de se sentir prêt à octroyer sa *Permission* aux autres, aussi longtemps qu'on n'a pas compris que ce qu'ils disent et font ne peut pas nous affecter. Car nos sentiments – issus du tréfonds de notre être – sont si puissants que, par souci de nous protéger, nous ne pouvons pas *permettre* à quiconque de nous menacer, aussi ne le faisons-nous pas.

Les règles du jeu de la vie

Quand nous utilisons le mot *Loi*, nous ne faisons pas référence aux accords terrestres auxquels vous attribuez ce terme. Vous avez par exemple la *Loi* de la gravitation, celle du temps et de l'espace, et de nombreuses autres destinées à contrôler le trafic et le comportement des citoyens. Lorsque nous parlons de *Lois*, nous nous référons aux *Lois Universelles*, qui sont éternelles. Et il n'en existe pas autant que vous pourriez l'imaginer.

Si vous acquérez une compréhension de ces trois *Lois* fondamentales, et que vous les appliquez, vous comprendrez la façon dont fonctionne votre Univers. Vous saurez comment se manifeste tout ce qui se présente dans votre expérience. Vous reconnaîtrez alors que vous êtes celui qui invite, qui créé et attire tout ce qui vient à vous ; et, dès lors, vous aurez le contrôle délibéré de votre vie. À ce moment-là – et à ce moment-là seulement – vous vous sentirez libre, car la liberté résulte de la compréhension de la manière dont les choses vous arrivent.

Nous allons ci-dessous formuler quelles sont les règles du jeu de votre expérience physique, et nous le ferons avec enthousiasme, car ces règles sont les mêmes pour toute forme de vie, qu'il s'agisse d'une existence physique ou Non-Physique.

La plus puissante des *Lois* de l'*Univers* – la *Loi de l'Attraction* – stipule simplement que ce qui est semblable attire à soi ce qui lui est semblable. Vous avez sans doute constaté que sitôt que survient un événement fâcheux dans votre vie, tout semble commencer à aller de travers. Quand vous vous réveillez un matin de bonne humeur, toute la journée semble bien se passer. Inversement, pour peu que vous démarriez la matinée par une dispute, vous constatez ensuite que le restant de la journée est aussi négatif à maints égards. Telle est la conscience de la *Loi de l'Attraction*. Et, en vérité, tout ce que vous vivez – des choses les plus évidentes aux plus subtiles – est influencé par cette *Loi* puissante… Sitôt que vous songez à quelque chose qui vous plaît, d'autres pensées similaires commencent à affluer vers vous, en vertu de la *Loi de l'Attraction*. De même, quand vous pensez à quelque chose de déplaisant, d'autres pensées comme celles-ci sont attirées vers vous, du fait de la *Loi de l'Attraction*, jusqu'à ce que vous vous mettiez même à fouiller votre passé à la recherche de pensées analogues, puis que vous en parliez avec autrui pour, finalement, vous retrouver cerclé de toutes parts par cette pensée devenue de plus en plus grande. Plus cette pensée grandit, plus sa puissance augmente et attire encore davantage de pouvoir à elle. La compréhension de cette

Loi vous donnera donc l'occasion de vous décider à ne concentrer vos pensées que dans le sens de ce que vous voulez attirer, tout en retirant toute attention aux pensées que vous ne désirez pas concrétiser dans votre vécu.

Ensuite, on peut décrire la *Loi de la Création Délibérée* de la manière suivante : *sitôt que je pense à quelque chose, je commence à l'attirer. Et parmi les pensées que je cultive, celles qui suscitent une forte émotion sont attirées plus rapidement. Une fois que j'ai initié ce processus en y pensant avec émotion, et que j'attends l'objet de mes pensées, je finis par l'obtenir.*

La *Création Délibérée* comporte deux facettes équilibrées, si l'on peut dire : d'une part la pensée, de l'autre l'attente ou la croyance, ou encore la Permission. Donc, à partir du moment où vous avez pensé à quelque chose et que vous l'attendez, ou que vous croyez qu'il va se manifester, vous êtes en excellente posture pour le recevoir. Voilà pourquoi vous obtenez ce à quoi vous pensez, que vous le vouliez ou non. Vos pensées sont de puissants aimants qui s'attirent les uns les autres. *Les pensées s'attirent les unes les autres, et vous invitez des pensées en leur prêtant attention.*

En générale, il est plus facile de voir ces *Loi*s à l'œuvre dans la vie des autres : vous remarquerez que ceux qui parlent le plus de pauvreté sont ceux qui en souffrent. Ceux qui parlent le plus de santé sont ceux qui en bénéficient. Ceux qui parlent le plus de maladie en sont justement affectés. Quant à ceux qui parlent le plus de prospérité, ils y goûtent précisément. Il ne saurait en être autrement. *Les sentiments que vous éprouvez sont votre point d'attraction et la meilleure manière de comprendre la Loi de l'Attraction est de vous considérer comme un aimant qui attire de plus en plus de choses de même nature que ces sentiments-là.* Lorsque vous vous sentez seul, vous attirez davantage de solitude. Lorsque vous vous sentez pauvre, vous attirez plus de pauvreté. Lorsque vous vous *sentez* malheureux, vous attirez un surcroît de malheur. Et quand vous vous sentez en pleine santé, vivant, dynamique ou prospère, vous attirez également un surplus de toutes ces choses.

C'est le vécu et non les mots qui accroissent le savoir

Nous sommes des instructeurs et, à force d'enseigner, nous avons appris cette leçon très importante : *ce ne sont pas les mots qui instruisent. Seule l'expérience de vie accroît le savoir.* Aussi, nous vous encourageons à réfléchir à votre existence et à vous rappeler de ce que vous avez déjà vécu, afin d'observer, de votre perspective

actuelle, la corrélation parfaite existant entre ce que vous lisez dans ces pages et la vie que vous avez eue. Quand vous aurez constaté que vous obtenez exactement ce à quoi vous avez pensé, vous serez prêt à prêter attention à vos pensées (et à les contrôler délibérément).

Le contrôle de vos pensées se révélera plus facile une fois que vous en aurez pris la décision. Si vous pensez autant à des choses que vous ne voulez pas, c'est parce que vous n'avez pas encore saisi à quel point cela vous nuit. À ceux d'entre vous qui *ne* veulent *pas* vivre d'expériences négatives et à ceux qui désirent vraiment en connaître de positives, nous disons : *une fois que vous aurez vérifié par vous-même que le fait de penser à ce que vous ne voulez pas en attire davantage dans votre vécu, le contrôle de vos pensées ne sera pas difficile, car votre désire d'y parvenir sera très fort.*

Plutôt que de surveiller mes pensées, je serai attentif à mes sentiments

Il n'est pas facile surveiller ses pensées, car pensant que vous le faites, vous n'avez pas le temps de penser vraiment. Donc, au lieu de surveiller vos pensées, nous vous proposons une alternative efficace. Rares sont les gens qui comprennent que, tout en étant un être physique, concentré dans ce dispositif physique, une autre partie de vous – à la fois plus vaste, plus sage et plus ancienne – que nous nommons votre *être intérieur*, existe elle aussi et communique avec vous. Cette communication prend de nombreuses formes différentes. Elle peut parfois se manifester comme une pensée claire et frappante – voire, parfois, sous la forme d'un mot tout à fait audible –, mais dans la majorité des cas, elle se présente comme une émotion.

Avant de descendre ici, vous avez conclu avec votre <u>être intérieur</u> un accord stipulant qu'une communication existerait entre vous. De plus, il fut convenu qu'il s'agirait d'un sentiment, de quelque chose d'impossible à rater, plutôt que d'une stimulation de vos pensées ou de l'offrande d'un mot que l'on peut manquer. En effet, au moment où vous réfléchissez à vos propres pensées, vous pouvez passer à côté d'une pensée différente qui serait émise au même moment. De même, quand vous êtes plongé dans vos réflexions, il vous arrive de ne pas entendre ce que dit quelqu'un dans la même pièce que vous. Voilà pourquoi les sentiments ou les émotions sont un très bon moyen de communication.

Il existe deux genres d'émotions : les agréables et les désagréables. Il fut donc convenu qu'un sentiment agréable accompagnerait toute pensée, parole ou action en harmonie avec ce

que vous voulez, tandis qu'une émotion déplaisante ferait écho à toute parole, pensée ou action orientée dans un sens contraire à vos intentions. Voilà pourquoi vous n'avez pas besoin de surveiller vos pensées. Soyez simplement attentif à ce que vous ressentez et, chaque fois que vous éprouvez une émotion négative, prenez conscience que – dans l'instant même – vous créez dans la mauvaise direction. Au moment même où ce sentiment déplaisant vous traverse, vous pensez à quelque chose que vous ne voulez pas, dont vous êtes en train d'attirer l'essence dans votre vie. La création est un processus d'attraction : lorsque vous nourrissez une pensée, vous en attirez le sujet à vous.

Lorsque je tolère les autres, je ne pratique pas *l'Art de Permettre*

Nous avons donc préparé cet essai afin que vous compreniez que personne ne représente une menace pour vous. Car c'est vous qui contrôlez votre expérience. *L'Art de Permettre*, qui stipule, *je suis ce que je suis, et je suis disposé à permettre aux autres d'être qui ils sont*, et la *Loi* qui vous conduira à une liberté totale : vous serez libre de toute expérience indésirable et de toute réaction négative aux expériences que vous n'approuvez pas.

Lorsque nous disons qu'il est bien de devenir un *Permetteur*, bon nombre d'entre vous nous comprennent mal, car vous croyez que *permettre* signifie *tolérer*. Vous êtes ce que vous êtes (et, selon vos normes, vous trouverez cela bien) et vous laissez les autres être ce qu'ils veulent bien être, même si vous ne cautionnez pas leurs choix. Vous en éprouvez des sentiments négatifs ;vous le regrettez peut-être pour eux ; vous avez peut-être même des craintes pour votre sécurité, mais, vous les laissez malgré tout être qui ils veulent être… d'une manière tolérante.

Lorsque vous *tolérez*, vous n'êtes pas en train de *permettre*. Ce sont deux choses différentes. Celui qui *tolère* éprouve une émotion négative. Tandis qu'un *Permetteur* n'en éprouve aucune. Et cela fait une très grosse différence, car c'est dans l'absence d'émotion négative que réside la liberté, voyez-vous. Vous ne pouvez pas connaître la liberté, aussi longtemps que vous avez des émotions négatives.

La tolérance peut paraître bénéfique à autrui, puisque vous n'empêchez pas les autres de faire ce qu'ils veulent. Mais elle ne vous est pas bénéfique *à vous*, puisqu'en vous montrant tolérant, vous continuez d'éprouver une émotion négative, de sorte que vous exercez encore une attraction négative. Quand vous serez devenu un

Permetteur, vous cesserez d'attirer des choses indésirables dans votre vécu, et vous connaîtrez alors la liberté et la joie absolues.

Je cherche des solutions ou j'observe des problèmes ?

Nombreux parmi vous se disent : « Abraham, êtes-vous en train de me dire que je dois me mettre la tête dans le sable ? Que je ne devrais pas chercher ni voir qui a des problèmes ? Que je ne devrais pas essayer de me rendre utile à ces gens ? » Et nous vous disons, si votre but est d'aider autrui, que votre regard se fixe non pas sur le *problème*, mais sur l'*aide*, ce qui est tout différent. *Lorsque vous recherchez une solution, vous éprouvez une émotion positive, tandis que quand vous regardez un problème, vous êtes animé d'un sentiment négatif.*

Vous pouvez apporter une grande aide aux autres quand vous voyez ce vers quoi ils tendent et que vous les accompagnez jusque-là par vos paroles et par l'attention que vous leur portez. Mais si vous voyez quelqu'un de malchanceux, ou affecté d'une grave maladie ou de pauvreté, et que, tout en lui parlant, vous le prenez en pitié et que vous vous fixez sur ce qu'il ne veut pas, vous en éprouvez une émotion négative, puisque vous contribuez à son état par votre attitude. Quand vous parlez aux autres de choses dont vous savez qu'ils ne veulent pas, vous les aider à créer dans la mauvaise direction, puisque vous amplifiez la vibration par laquelle ils attirent ce qu'ils ne désirent pas.

Quand vous avez des amis qui sont malades, essayez de les imaginer en bonne santé. Prenez conscience qu'en vous concentrant sur leur maladie, vous vous sentez mal à votre tour ; tandis qu'en vous axant sur leur guérison potentielle, vous vous sentez bien. En vous focalisant sur leur bien-être, vous *permettez* à une connexion de s'établir avec votre *être intérieur* qui les voit aussi en bonne santé et vous contribuez ainsi à améliorer leur santé. Sitôt que vous êtes en contact avec votre *être intérieur*, votre pouvoir d'influence est beaucoup plus important. Bien entendu, vos amis peuvent faire le choix de rester plus fixés sur leur maladie que sur leur guérison, et, ce faisant, rester malades. Si vous les laissez vous inciter à avoir des pensées qui éveillent en vous des émotions négatives, leurs influences sur vous, dans le sens de ce qui est indésirable, seront plus fortes que la vôtre sur eux, en direction de ce qui est souhaitable.

J'élève les autres par l'exemple de bien-être que je donne

Vous ne remontez pas le moral des autres en exprimant votre chagrin, ni en reconnaissant que ce qui leur arrive n'est pas ce qu'ils désiraient. Vous les élèverez en étant vous-même différent, par la seule puissance de votre exemple. Si vous êtes en bonne santé, vous stimulerez leur envie de l'être aussi. Si vous êtes prospère, vous éveillerez leur désir de prospérité. Que votre exemple, que le contenu de votre cœur les inspire. Vous inspirez autrui quand les pensées qui vous animent s'accompagnent de sentiments positifs… Par contre, vous le déprimez ou vous accroissez sa création négative quand vos pensées vous rendent malheureux. Voilà comment savoir si vous faite ou non du bien à autrui.

Vous saurez que vous avez atteint le niveau où l'on *Permet* quand vous serez prêt à *Permettre* à autrui d'être qui il est, même si lui ne vous le permet pas ; quand vous serez capable d'être qui vous êtes, y compris quand les autres ne l'approuvent pas ; et quand vous continuez d'être qui vous êtes, sans éprouver d'émotions négatives à cause de ce qu'autrui pense de vous. Quand vous êtes capable de contempler ce monde et d'éprouver de la joie à chaque instant, vous êtes un *Permetteur*. Quand vous savez quelles expériences recèlent de la joie et lesquelles n'en comportent pas – et que vous avez la discipline de ne participer qu'aux premières – vous avez atteint le niveau de *Permetteur*.

La différence subtile entre *vouloir* et *avoir besoin de* (…)

De même que la différence entre une émotion positive et une négative peut parfois être très subtile, *la différence entre vouloir et avoir besoin de (…) peut, elle aussi, être très fine.*

Quand vous vous focalisez sur ce que vous *voulez*, votre *être intérieur* suscite une émotion positive. Tandis que quand vous êtes concentré sur ce dont *vous avez besoin*, il éveille une émotion négative, car vous n'êtes plus axé sur ce que vous voulez. Vous êtes rivé sur le *manque* de ce que vous désirez, et votre *être intérieur* sait que vous attirerez ce à quoi vous pensez. Il sait que vous ne désirez pas ce manque, mais que vous voulez ce que vous voulez. Votre *être intérieur* vous guide donc, afin que vous sachiez les distinguer.

Quand vous êtes axé sur une solution, vous éprouvez une émotion positive. Quand vous êtes fixé sur un problème, vous en éprouvez une négative, et même si les différences sont subtiles, elles sont

importantes, puisque la perception d'une émotion positive attire à vous ce que vous désirez, tandis que celle d'un sentiment négatif invite dans votre vécu des choses indésirables.

Je peux créer de façon délibérée, intentionnelle et joyeuse

Nous pourrions donc dire qu'un Permetteur est quelqu'un ayant appris la *Loi de la Création Délibérée* et ayant atteint le niveau où il ne crée plus dans la mauvaise direction. Il crée de façon délibérée, intentionnelle et joyeuse. Le *contentement*, voyez-vous, n'a qu'une seule origine : on y accède lorsqu'on veut quelque chose, qu'on le permet et qu'on le reçoit. Ainsi, plus vous progressez dans votre expérience de vie physique, en gardant vos pensées rivées sur ce que vous voulez, en laissant la *Loi de l'Attraction* œuvrer de toute sa puissance pour introduire dans votre existence de plus en plus d'événements et de personnes compatibles avec vous, plus vous verrez votre chemin de vie tracer une spirale ascendante vers la joie et la liberté.

Avez-vous des questions à nous poser sur *l'Art de Permettre* ?

Je vis *l'Art de Permettre*

Jerry : Oui, j'ai des questions. À mes yeux, *l'Art de Permettre* est le plus passionnant de tous les sujets.

Abraham : C'est justement celui que vous avez décidé de venir enseigner, dans cette vie. Mais avant de pouvoir l'enseigner, il faut le connaître. D'ordinaire, ce sujet se présente plutôt sous forme de « Quelqu'un fait quelque chose qui ne me plaît pas ; comment puis-je faire en sorte qu'il fasse plutôt quelque chose que j'aime ? » Et un jour vous finissez par comprendre ceci : *« Plutôt que de vouloir faire en sorte que le monde entier fasse la même chose, ou du moins les choses que <u>vous</u> aimez, il est largement préférable d'adopter la posture d'accepter que chacun a le droit d'être, de faire et d'avoir ce qu'il veut, en sachant que, grâce au pouvoir de vos pensées, vous allez vous-même n'attirer à vous que ce qui est en harmonie avec vous.*

Comment puis-je savoir ce qui est juste ou faux ?

Jerry : Je ne connaissais pas *l'Art de Permettre* avant de vous rencontrer. J'avais donc ma propre façon de décider ce qu'il était juste

ou non de faire :quand j'envisageais une activité particulière, j'essayais de m'imaginer à quoi ressemblerait le monde si chacun faisait pareil. Quand le résultat semblait être positif et joyeux, je passais à l'action. Par contre, si ça risquait d'aboutir à un monde où je n'aurais pas voulu vivre, si *tout le monde* agissait comme moi, je renonçais à ce que j'avais prévu de faire.

Je vais vous donner un exemple. Autrefois, j'aimais beaucoup aller pêcher la truite à la ligne et je faisais cela comme tout le monde : j'attrapais tous les poissons possibles et imaginables. Mais j'ai fini par éprouver une sorte de malaise et par me demander si ce que je faisais était juste. Je me suis alors dit : « *Quel serait le résultat, si tout le monde pêchait comme ça ?* » Et je me suis rendu compte que si chaque pêcheur en attrapait autant que moi, nous allions finir par vider les cours d'eau de tout poisson, et qu'il n'en resterait plus un seul pour ceux qui voudraient découvrir cette activité qui me procurait un plaisir si exceptionnel. Du coup, j'ai pris la décision de ne plus *tuer* ces poissons. Je les attrapais avec des appâts sans pique, puis je les relâchais. Je ne rapportais à la maison que les poissons qu'on m'avait commandés pour les manger.

Abraham : Bien, *la chose la plus précieuse que chacun de nous ait à offrir est l'exemple de ce qu'il est. Nos propos peuvent donner plus de poids à notre exemple, tout comme nos pensées et nos actions. Mais la clé, pour quiconque désire contribuer à élever ce monde, est d'être très clair quant à l'exemple qu'on veut donner à chaque instant, puis d'incarner ce qu'on a choisi d'être.*

Dans l'exemple que vous avez donné, ce que vous avez fait était en accord avec ce que nous enseignons en ce moment même, puisqu'aussitôt après avoir décidé ce que vous vouliez faire, votre *être intérieur* a éveillé en vous une émotion pour vous indiquer que votre choix était juste. Autrement dit, dès l'instant où vous avez choisi ce que vous comptiez faire pour contribuer à l'évolution de ce monde, dès l'instant où vous avez fait le choix d'y apporter quelque chose et de ne pas puiser abusivement dans ces ressources, vous ne pouviez plus entreprendre quelque action en contradiction avec cette intention, ou simplement imaginer agir ainsi, sans éprouver aussitôt un malaise intérieur.

Vous aviez exagéré votre désir d'améliorer le monde en imaginant que tous les pêcheurs agissaient comme vous, ce qui a suscité une guidance intérieure exagérée elle aussi. C'est une bonne manière de faire les choses. Vous n'étiez pas en train de vouloir faire en sorte que tout le monde se comporte comme vous ; vous vous contentiez d'utiliser cette *idée* pour vous aider à clarifier vos pensées et à

déterminer si c'était ou non une bonne chose à faire pour vous. C'était un bon plan.

Mais que faire quand je vois autrui mal agir ?

Jerry : Cela a effectivement bien marché pour moi, de sorte que mes journées de pêche m'ont procuré une joie immense. Mais je me sentais quand même mal à l'aise quand je voyais d'autres personnes pêcher et tuer de nombreux poissons, juste pour le plaisir… ou pour quelque autre raison.

Abraham : Bien. Nous touchons là un point très important. Comme vos actes étaient en accord avec vos intentions, vous éprouviez une grande joie. Mais comme les actes *des autres* n'étaient pas en harmonie avec vos intentions, vous n'y preniez aucun plaisir. Donc, il s'agit pour vous d'avoir d'autres intentions concernant les autres. Un bon ensemble d'intentions serait par exemple : *ces gens sont ce qu'ils sont, ils créent leur propre vie en attirant à eux ce qui leur convient, tout comme je crée ma vie et attire à moi ce que je désire. C'est cela, l'Art de Permettre...* Et plus vous vous répèterez cela, plus vous finirez par réaliser que ces gens n'introduisent pas le chaos dans votre monde, comme vous l'imaginez. Ils créent leur propre monde. Et à leurs yeux, ce monde-là n'est pas en plein chaos.

Les choses se compliquent quand vous commencez à considérer que votre univers ne connaît pas l'abondance… et que vous vous demandez combien il y a de poissons, ou que vous réfléchissez au niveau de prospérité ou d'abondance qui y règne effectivement. Car ensuite, le fait qu'autrui puisse gaspiller ou dilapider ces ressources, et ne pas en laisser assez pour vous ni pour les autres vous inquiète.

Quand vous comprendrez que cet Univers – toute cette expérience physique à laquelle vous participez – connaît une abondance illimitée, vous cesserez de vous inquiéter. Vous laisserez les autres créer et attirer ce qu'ils veulent, tandis que vous créerez et attirerez ce que vous voudrez.

Le fait d'ignorer ce qui est *indésirable* contribue-t-il à permettre ce qu'on *veut* ?

Jerry : Pour ma part, j'ai résolu ce dilemme de la façon suivante. En1970, et durant 9 ans, j'ai complètement cessé de m'informer sur le monde extérieur. J'ai éteint ma télévision et ma radio, j'ai cessé de lire les journaux, et j'ai même arrêté de voir diverses personnes qui ne

parlaient que de choses que je ne voulais pas entendre. Une fois encore, cette décision a bien marché pour moi. Elle a même si bien marché que c'est durant cette période de neuf ans que j'ai accompli de véritables exploits à mes yeux, que ce soit au niveau des relations merveilleuses que j'ai développées avec de nombreuses personnes, au niveau de ma santé que j'ai réussi à retrouver et à préserver à la perfection, ou encore en développant des ressources financières substantielles. Ce fut très gratifiant, à un point que je n'avais jamais connu jusque-là. J'ai toutefois le sentiment que le fait de m'être ainsi fermé à toute donnée extérieure négative, pour rester concentrer sur mes propres intentions, revenait davantage à me fourrer la tête dans le sable qu'à pratiquer ce que vous nommez *l'Art de Permettre*.

Abraham : Il est très précieux de prêter attention à ce qui est important à vos yeux. En mettant la tête dans le sable, comme vous le dites, pour vous couper de toutes influences extérieures, vous avez pu vous focaliser sur ce qui comptait pour vous. Dès que vous pensez à une chose, vous lui conférez du pouvoir, elle devient plus claire et se traduit par des résultats concrets, voyez-vous. Et en agissant de la sorte, vous éprouvez un réel contentement, du genre que seul procure le fait de vouloir, de permettre et de réaliser ce qu'on veut.

Quant à affirmer que vous étiez ignorant du monde extérieur, que vous vous mettiez la tête dans le sable, plutôt que d'être un *Permetteur*, il se pourrait que tout cela s'emboîte mieux que vous ne le pensez… *C'est en prêtant attention à ce qui est important pour vous que vous permettez aux autres d'être ce qu'ils sont. Et être attentif à soi-même, tout en laissant les autres être attentifs à eux-mêmes, est une composante très importante de l'art de devenir un Permetteur.*

Jerry : En d'autres termes, comme je m'attendais à ce que la *Loi de l'Attraction* et le *processus de création Délibérée* marchent dans mon cas (même si je n'avais jamais entendu ces termes auparavant), j'étais automatiquement passé en mode de *Permettre* ?

Abraham : C'est exact. Vous consacriez toute votre attention à ce qui comptait pour vous, ce qui en attirait ainsi toujours davantage, tout en rendant la télévision inintéressante et la lecture des journaux sans importance. *Vous ne vous priviez de rien de ce que vous vouliez : au contraire, grâce à la Loi de l'Attraction, vous attiriez ce que vous désiriez le plus.* Quand on voit à la télévision ou dans les journaux des choses qui suscitent en nous des émotions négatives, puisqu'on n'en veut pas, on restreint la permission de ce qu'on veut *vraiment*.

Tout le monde veut-il vivre dans la joie ?

Jerry : Sommes-nous une majorité à vouloir comprendre *l'Art de Permettre*, sur Terre ? Ou suggérez-vous que seuls ceux qui sont en contact avec vous ont cette aspiration ?

Abraham : Tous les êtres présents sur Terre aujourd'hui, dans un corps physique, ont exprimé avant de venir ici l'intention de comprendre et de manifester *l'Art de Permettre*. Mais, de votre perspective terrestre, la majorité d'entre vous est loin de le comprendre ou de le désirer ; vous cherchez davantage à vous *contrôler* les uns les autres qu'à vous *permettre* de vivre ce que vous avez envie de vivre. Il n'est pas difficile d'apprendre à contrôler dans quelle direction orienter vos pensées, mais il est totalement impossible de contrôler celles d'autrui.

Qu'en est-il quand les autres ont des expériences négatives ?

Jerry : Dans cet état de *Permission* que nous cherchons à atteindre, est-ce que l'on voit et perçoit encore ce qu'il y a de négatif autour de nous (ou ce qui semble négatif, de notre point de vue), en parvenant néanmoins à rester joyeux ? Ou ne parvient-on plus du tout à percevoir la négativité ? Ou encore, cesse-t-on de voir cela comme négatif ?

Abraham : C'est un peu tout cela à la fois. Lorsque vous consacriez toute votre attention à ce qui comptait pour vous, vous ne regardiez pas la télévision et vous ne lisiez pas les journaux : vous savouriez simplement ce que vous faisiez. Votre attention était toute à ce qui était important à vos yeux, et la *Loi de l'Attraction* conférait toujours plus de pouvoir et de clarté à ces choses-là. Donc, le reste n'était pas attiré dans votre vie, puisqu'il ne correspondait pas à votre intention de vous développer et de vous réaliser.

Lorsque vous savez clairement ce que vous voulez, vous n'avez plus besoin de vous forcer à ne pas dévier de votre route, car la Loi de l'Attraction s'en charge. Il n'est donc pas difficile d'être un Permetteur. Vous atteindrez cet état facilement, en ne vous montrant simplement pas intéressé par ce qui n'a aucun rapport avec votre objectif.

Votre télévision, si elle offre quelques informations de valeur, en présente surtout énormément qui n'ont rien à voir avec ce que vous voulez vivre. Bon nombre d'entre vous restent assis devant le TV simplement parce qu'elle est là, parce qu'ils n'ont pas pris d'autre décision. Cette activité n'est donc généralement pas un choix

délibéré : c'est plutôt une action par *défaut*. Et dans cet état de non-intentionnalité, de non-décision, vous vous laissez influencer par tout ce qu'on vous jette à la figure. Vous vous retrouvez alors littéralement bombardé par le spectacle de choses que vous ne voulez pas, survenant dans le monde entier, qui vont stimuler vos pensées. Et comme vous n'avez pas décidé à quoi vous vouliez *vraiment* penser, vous laissez s'introduire dans votre expérience, par le biais de vos pensées, de nombreuses choses que vous n'auriez normalement pas choisies.

Voilà ce qu'est la création par défaut : penser à quelque chose sans l'avoir délibérément voulu… y songer et l'attirer dans votre vie, que vous le vouliez ou non.

Je serai attentif qu'à ce que je veux

Jerry : Abraham, pouvez-vous me dire comment je peux atteindre et préserver cet état de *Permission* auquel j'aspire, bien que je sois conscient d'être entouré de nombreuses personnes qui, de leur point de vue, souffrent et subissent ce que j'appelle des expériences négatives ?

Abraham : *Nous vous suggérons de prendre la décision suivante : où que vous soyez, quoi que vous fassiez, qui que vous rencontriez aujourd'hui, que votre intention dominante soit d'être attentif aux choses que vous voulez voir. Et comme ce sera votre intention dominante, du fait de la Loi de l'Attraction, vous n'attirerez que ce que vous désirez attirer, et vous ne verrez que ce que vous souhaitez voir.*

Un *tamis sélectif* en guise d'aimant sélectif

À mesure que votre intention dominante est de n'attirer à vous que ce que vous désirez, vous devenez un *tamis* plus *sélectif*. Vous devenez également un aimant et un observateur plus sélectif. Au début, vous constaterez que vous attirez encore certaines choses déplaisantes, parce que diverses croyances et pensées d'autrefois conservent encore une certaine force d'inertie. Mais au bout de quelque temps, une fois que le bien-être sera devenu votre intention première, au début de chaque journée, depuis 30 à 60 jours, vous constaterez qu'il ne reste plus grand-chose dans votre vie qui ne soit à votre goût, car vos pensées vous auront entraîné au-delà de ce qui se produit encore actuellement.

Il est difficile d'être un *Permetteur* quand vous voyez quelqu'un de proche faire quelque chose qui semble vous menacer ou représenter

une menace pour autrui. Alors, vous dites : « Abraham, je ne comprends pas ce que vous voulez dire quand vous affirmez que je peux éloigner ces pensées, que je peux gérer cela par mes pensées, et que je n'ai pas la moindre action à entreprendre. » Et nous vous disons que c'est par vos pensées que vous invitez toute chose dans votre vie, mais que ce que vous vivez aujourd'hui est le résultat de pensées émises avant ce jour, de même que vos pensées actuelles se projettent dans le futur. Vos pensées présentes préparent l'avenir : viendra un jour où vous aurez atteint ce qu'elles prévoient et vous jouirez alors des résultats de ce que vous pensez *maintenant*, tout comme vous vivez actuellement les conséquences des pensées que vous avez cultivées autrefois.

Le passé, le présent et le futur ne font qu'un.

Vous pensez en permanence, et vous ne pouvez pas séparer le passé, le présent et le futur, car ils ne font qu'un : ils sont unis les uns aux autres parla continuité de vos pensées. Imaginons donc que vous marchiez dans la rue et que vous tombiez sur une bagarre : une grosse brute est en train de frapper un homme plus petit. À mesure que vous vous en rapprochez, vous êtes rempli d'émotion négative. Et quand vous vous dites : *je vais détourner le regard ; je vais m'éloigner et faire comme si tout cela n'était pas arrivé*, une émotion négative terrible vous envahit, parce que vous ne voulez pas que le plus petit se fasse tabasser. Alors, vous vous dites : *bon, je vais aller lui donner un coup de main*. Mais là, vous éprouvez aussi une émotion négative, parce que vous n'avez pas non plus envie qu'on vous casse la figure, ni qu'on vous tue. Alors, vous demandez, « Abraham, que dois-je faire, maintenant ? » Et nous vous répondons que nous sommes d'accord avec vous. Dans cet exemple, il n'y a pas de choix parfait : si vous avez tant à faire dans l'instant présent, c'est faute d'avoir préparé les choses dans le passé.

Si, dans le passé, vous aviez commencé chaque journée en posant l'intention d'être en sécurité, de vivre en harmonie et d'avoir seulement des interactions avec des gens en accord avec vos intentions, nous vous faisons la promesse absolue que vous ne vous trouveriez pas en ce moment même dans cette situation pénible. Nous vous recommandons donc de gérer cette situation au mieux, dans l'instant, puis de commencer dès aujourd'hui à créer par vos pensées le futur que vous désirez ; ainsi, vous ne vous retrouverez plus jamais au milieu de pareil guet-apens, sans aucune bonne solution à votre disposition.

Dois-je permettre les injustices dont je suis témoin ?

Tant que vous n'aurez pas compris *de quelle façon* vous attirez ce qui vous arrive, vous aurez beaucoup de mal à accepter l'idée de *Permission*, tant il y a de choses dans le monde que vous voyez et ne cautionnez pas. Vous vous dites donc : « Comment puis-je *permettre* une telle injustice ? » Et nous vous répondons, vous permettez cela en reconnaissant que cela ne fait pas partie de votre expérience. Et que, dans la plupart des cas, ce ne sont pas vos oignons. Ce n'est pas votre œuvre. C'est la création, l'attraction et l'expérience d'autrui.

Plutôt que de vouloir contrôler l'expérience de tout le monde (ce que vous ne parviendrez jamais à faire, aussi fort que vous essayiez), décidez plutôt de contrôler votre propre participation à ces expériences. En traçant une image très claire de la vie que vous souhaitez vivre, vous vous préparez un chemin agréable et sans obstacle.

Plus je prête attention à ce qui est indésirable, plus j'en crée

Ce sont vos pensées qui attirent les choses. Vous obtenez ce à quoi vous pensez, que vous le vouliez ou non. Ainsi, si vous prêtez attention aux conducteurs qui ne sont pas courtois, vous en attirerez davantage sur votre route. De même, si vous faites une fixation sur les personnes quine vous servent pas bien, dans tous les commerces où vous allez, vous attirerez toujours plus d'expériences de ce genre. *Ce sont les choses auxquelles vous consacrez votre attention – et plus particulièrement votre attention émotionnelle – que vous attirez dans votre vie.*

Est-ce que *l'Art de Permettre* affecte ma santé ?

Jerry : Abraham, si vous le voulez bien, j'aimerai passer en revue plusieurs expériences de la vie courante et que vous me disiez comment *l'Art de Permettre* s'applique à ces conditions particulières. Premièrement, s'agissant de la santé physique, je me souviens avoir passé des années, durant mon enfance, à souffrir de graves maladies. Puis, j'ai atteint un point dans ma vie où j'ai décidé de me sortir de cet état, et depuis, j'ai toujours joui d'une excellente santé. Quel rôle joue *l'Art de Permettre* dans ces deux situations, dans le passage de la maladie extrême à la santé absolue ?

Abraham : À l'instant où vous décidez de ce que vous voulez, vous achevez la première moitié de l'équation de la *Création Délibérée*.

Vous pensez à quelque chose en y mettant de l'émotion, et c'est ce qu'on appelle *vouloir*. L'autre moitié de l'équation est la *Permission* ou l'attente : laisser les choses se faire… Donc, quand vous dites, *je veux et je permets, et donc cela se manifeste,* vous créez très rapidement ce que vous voulez. Vous vous *permettez* littéralement d'avoir telle chose, en n'y résistant pas et en ne la chassant pas par d'autres pensées.

Vous nous avez entendus dire que lorsque vous êtes en état de *Permission*, vous n'avez pas d'émotion négative. Dans cet état, on est libre de toute négativité : donc, dès l'instant où vous avez posé votre intention délibérée d'obtenir quelque chose, et que vous n'éprouvez que des émotions positives à ce propos, vous êtes de fait dans l'état qu'il faut pour en *Permettre* la manifestation. Du coup, vous allez effectivement l'obtenir.

Pour jouir de la santé plutôt qu'être malade, vous devez penser à la santé. Lorsque votre corps est malade, il est plus facile d'observer sa maladie que de penser à autre chose, aussi faut-il du désir, de la concentration et de la volonté pour regarder au-delà de ce qui vous arrive dans l'instant. En imaginant un corps en pleine santé, dans le future, ou en vous rappelant une époque antérieure où vous étiez en bonne santé, votre pensée actuelle correspond à votre désir, ce qui *permet* une amélioration de votre état. La clé est de rechercher les pensées qui vous font du bien.

Art de Permettre : de l'extrême pauvreté à l'aisance financière

Jerry : Le sujet suivant que je veux aborder avec vous concerne la richesse et la prospérité. Durant mon enfance, j'ai connu le bas le l'échelle de la pauvreté, en vivant dans des poulaillers, des tentes et des grottes, et ainsi de suite. Puis, en 1965, j'ai découvert le livre « *Réfléchissez, et devenez riche* » qui m'a donné un nouveau point de vue sur cette question et, à dater de cette époque, mes ressources financières n'ont fait qu'augmenter. Alors que je vivais dans un bus VW, je suis passé à des revenus annuels en dollars à six, puis à sept chiffres.

Abraham : Selon vous, qu'est-ce que la lecture de ce livre a modifié dans votre point de vue ?

Jerry : Je crois que ce dont je me souviens le plus, c'est que, pour la première fois de ma vie d'adulte, je me suis mis à ne penser qu'à ce que je voulais, de façon plus ou moins exclusive. Mais j'aimerais entendre votre opinion sur cette question.

Abraham : Vous avez compris que vous *pouviez* avoir ce que vous vouliez. Votre désir était déjà en place, mais la lecture de ce livre vous a incité à croire que c'était possible. Il vous a également conduit à commencer à *permettre* à votre désir de se réaliser.

Art de Permettre : les relations et l'art d'être égoïste

Jerry : Un autre domaine, très vaste, que j'aimerais aborder, est celui des relations. Fut une époque, j'avais beaucoup de mal à *permettre* à mes amis d'avoir leurs pensées et croyances propres, et de s'adonner à leurs activités "inappropriées".

Abraham : Quand vous utilisez le terme *permettre* dans ce sens-là, qu'entendez-vous exactement ?

Jerry : Je considérais qu'ils devaient *penser* et *agir* comme j'en avais envie. Et quand ce n'était pas le cas, je me sentais extrêmement mal à l'aise, jusqu'a en éprouver de la colère, parfois.

Abraham : Donc, tout en observant ce qu'ils faisaient ou disaient, vous éprouviez une émotion négative, ce qui indique que vous n'étiez pas en train de *permettre*.

L'art d'être égoïste n'est-il pas immoral ?

Jerry : À cette époque, je me considérais très altruiste, au service des autres. Autrement dit, on ne m'aurait pas jugé égoïste. Aussi m'attendais-je à ce que les autres soient moins égoïstes et plus tournés vers autrui. Le fait qu'ils ne le soient pas me dérangeait profondément. Puis, j'ai trouvé le livre de David Seabury, *The Art of Selfishness*[1], qui m'a conduit à poser un autre regard sur l'*égoïsme* et m'a permis de comprendre l'origine d'une grande part de ma négativité.

1 « L'art d'être égoïste », non traduit. NDT

Abraham : Il est important que vous vous permettiez de prêter attention à ce que vous voulez. Maintenant, certains appellent cela de l'*égoïsme* et jugent cette attitude digne de réprobations. Mais nous, nous vous disons qu'aussi longtemps que vous n'avez pas une vision saine de vous-même, que vous ne vous permettez pas de vouloir ce que vous désirez et de vous attendre à le recevoir, vous ne créerez

jamais de façon délibérée et vous n'aurez jamais une vie très satisfaisante.

C'est généralement ce que l'on ne s'autorise pas à soi-même qu'on ne permet pas non plus aux autres. Souvent, celui qui désapprouve tel trait en lui-même remarque la même caractéristique chez autrui qu'il réprouve tout autant. Donc, en s'acceptant, en appréciant, approuvant et permettant ce qu'on est et fait, on franchit la première étape vers l'acceptation, l'appréciation et l'approbation d'autrui, et la permission qu'on lui accorde. Cela ne veut pas dire que vous devez attendre d'être parfait, selon vos critères, ou que les autres le soient, selon eux, car une telle chose n'arrivera jamais, étant donné que vous êtes des êtres en évolution permanente. Cela veut dire avoir l'intention de voir en vous ce que vous voulez voir, et de faire pareil avec autrui.

On nous accuse souvent d'enseigner l'égoïsme, et nous en convenons parfaitement. Tout ce que vous percevez provient du point de vue du moi, de l'*ego* ; et si vous n'êtes pas assez égoïste pour tenir à votre connexion à votre *être intérieur*, plus vaste et sage que vous, vous n'aurez rien à offrir à autrui. En étant suffisamment centré sur vous pour être attentif à vos sentiments, vous pouvez ensuite utiliser votre *Système de Guidance* pour vous mettre à l'unisson de l'Energie de la *Source* ; ensuite, quiconque a la chance d'être d'objet de *votre* attention en tirera profit.

Quand autrui me désapprouve, c'est lui qui est en faute

Quand certains observent chez vous des traits qu'ils n'approuvent pas, vous lisez la désapprobation dans leurs yeux et vous avez l'impression d'être en tort, d'une manière ou d'une autre. Et nous vous disons, ce n'est *votre* faute, c'est la *leur*. C'est *leur* incapacité à être un *Permetteur* qui suscite leur émotion négative ; ce n'est pas *votre* imperfection. De manière analogue, lorsque vous éprouvez vous-même une émotion négative en observant tel aspect d'autrui que vous n'aimez pas, ce n'est pas de *leur* faute, mais de la *vôtre*.

Donc, quand vous décidez de ne voir que ce qui vous plaît, vous ne voyez plus que cela et toutes vos expériences suscitent des émotions positives, puisque, de par la *Loi de l'Attraction*, vous n'attirez à vous que ce qui est en harmonie avec vos désirs. Quand vous comprendrez quelle puissance recèle vos émotions, vous pourrez ensuite orienter délibérément vos pensées, et vous n'aurez plus besoin que les autres se comportent autrement qu'ils ne le font pour vous sentir bien.

Qu'en est-il, quand quelqu'un enfreint les droits d'autrui ?

Jerry : J'aborde maintenant un autre domaine qui m'a donné bien du fil à retordre, par le passé : les droits des uns et des autres, que ce soient les droits de propriété, les droits territoriaux, ou encore le droit à vivre en paix. Autrefois, j'étais extrêmement perturbé quand les droits des autres étaient violés, que ce soit par la violence commise sur telle personne ou par l'approbation de force des biens d'autrui. J'étais également déchiré par la question des droits territoriaux : à qui peut-on donner accès à notre pays et à qui faut-il le refuser ? Pourquoi telle personne est-elle acceptée et telle autre non ? Mais, depuis que je vous ai rencontrés, j'en suis venu au point où je vois tout ce que ces gens se font les uns aux autres comme des «jeux» auxquels ils jouent, voire presque comme des "accords" passés entre eux, de façon explicite ou non. Depuis, je réussis mieux à ne pas en souffrir. Mais puis-je atteindre le stade où je n'éprouverai plus rien de négatif quand je verrai quelqu'un violer les droits d'autrui ? Puis-je un jour simplement observer ce que les gens se font les uns aux autres et me dire : *Vous ne vous faites mutuellement que ce que vous avez choisi de vous faire, d'une certaine façon ?*

Abraham : Oui, c'est possible. Quand vous aurez compris qu'ils attirent chacun ce qu'ils vivent par leurs pensées, vous serez enthousiaste plutôt que d'éprouver de la peine pour eux, car vous comprendrez qu'ils récoltent des émotions dont la nature correspond aux pensées qu'ils ont semées. Bien entendu, la plupart des gens n'ont pas conscience de la façon dont ils attirent ce qui leur arrive. Voilà pourquoi ils sont si nombreux à se positionner en victimes. Ils ne comprennent pas que ce sont leurs propres pensées qui invitent ces événements dans leur vie. Ce qui vous aidera, c'est de prendre conscience que chacune de leurs expériences les conduit à clarifier leurs désirs.

Il n'y a pénurie de rien

Vous avez également mentionné les *droits territoriaux*. Notre perception du "territoire" est assez différente de celle des êtres physiques, parce que dans votre monde vous continuez de percevoir des limitations. Vous avez le sentiment qu'il n'y a que tant d'espace disponible, que celui-ci sera un jour complètement occupé, et donc qu'il n'y en a pas assez pour tout le monde.

En raison de votre croyance aux limites, de votre sentiment de manque et non d'abondance, ou encore de votre impression qu'il n'y a pas assez d'espace, d'argent ni de soins pour tout le monde, vous

jugez nécessaire de vous protéger. De notre point de vue, il n'y a pénurie de rien, il y a au contraire abondance de tout. Toutes choses existent en quantité suffisante pour vous tous. Donc, à mesure que vous en viendrez à comprendre cela, le sentiment de limitation et de manque disparaîtra, comme le besoin de se protéger et de défendre des droits territoriaux.

C'est la *Loi de l'Attraction* qui nous attire les uns vers les autres. Ici, dans la réalité Non-physique, la "Famille d'Abraham" s'est constituée parce que, au niveau essentiel, nous sommes tous pareils ; notre similitude nous a attirés les uns vers les autres. Dès lors, il n'y a pas de gardien à l'entrée. Il n'y a personne pour empêcher d'entrer ceux qui ne sont pas en harmonie avec nous, car ils ne sont tout simplement pas attirés par nous, du fait que nous ne leur prêtons aucune attention. Il en va de même dans votre environnement. Même si vous n'en avez pas une perception aussi claire que nous, les *Lois* fonctionnent aussi parfaitement dans votre monde que dans le nôtre. La raison en est que vous possédez beaucoup d'explications physiques à tous les phénomènes, qui s'avèrent en partie justes, mais demeurent cependant incomplètes. Autrement dit, quand vous décrivez la façon dont un verre d'eau se remplit en pointant du doigt vers le robinet, nous affirmons que le phénomène est autrement plus complexe. Donc, quand vous nous dites qu'il existe sur Terre des agresseurs résolus à vous prendre ce que vous possédez, nous vous répondons que cela leur est impossible. Sauf à l'inviter dans votre vécu par vos pensées, aucun agresseur ne se manifestera dans votre expérience de vie. Telle est la *Loi*, dans votre environnement physique comme dans notre monde Non-physique.

Quand on perd la vie, en tire-t-on une leçon ?

Jerry : N'avez-vous pas dit que c'est en ayant des expériences, dans la vie, qu'on apprend des leçons ? Qu'en est-il quand une personne perd la vie au cours d'un événement violent : en tire-t-elle une leçon ?

Abraham : Nous ne vous offrons pas véritablement des "leçons". Nous n'aimons pas tellement ce mot, car il semble impliquer qu'existerait un ordre prédéfini dans lequel vous devriez apprendre les choses, or il n'existe rien de tel. Ce qui se passe, tout simplement, c'est que vous faites des expériences qui vous procurent un certain savoir, lequel vous rend plus intelligent et vous ouvre l'esprit.

Ce qu'il vous faut comprendre, avant de pouvoir apprécier la valeur d'une perte, fût-ce de la vie même, c'est que vous contribuez à

l'accroissement d'une expérience beaucoup plus vaste que celle que représente votre expérience collective dans ce corps physique. Tout ce que vous vivez en ce moment s'ajoute à ce savoir plus vaste. Donc, même quand on vous arrache à cette existence physique, tout ce que vous aurez vécu ici fera partie de cette connaissance plus grande. Dès lors, effectivement, même la perte de la vie, dans ce corps physique, a sa valeur, son utilité. Elle ne sert pas à rien.

Je suis l'aboutissement de nombreuses vies

Jerry : Si je vous comprends bien ? vous dites que l'expérience de la perte de ma vie viendrait s'ajouter au vécu de cet être plus vaste ?

Abraham : Exactement. Vous avez déjà perdu la vie de nombreuses fois, sur le plan physique. Vous avez vécu des milliers d'existences. C'est pour cela que votre appétit de vivre est si grand. Il nous serait impossible de formuler en mots le nombre d'incarnations que vous avez vécues, et encore moins de les détailler ; vous avez accumulé tant d'expériences que d'en évoquer le souvenir ne pourrait que vous troubler et vous gêner. C'est pourquoi, au moment de naître dans ce corps, vous ne gardez pas le souvenir de ce que vous avez déjà vécu, parce que vous ne voulez pas que tous ces souvenirs vous distraient. Vous avez quelque chose de beaucoup plus précieux que cela : vous avez un *être intérieur* qui est l'aboutissement de toute l'expérience accumulée durant ces incarnations.

De manière analogue, vous êtes aujourd'hui l'aboutissement de ce que vous avez vécu depuis votre naissance. Il ne présente donc guère d'intérêt de vous attarder à évoquer ce que vous avez fait quand vous aviez 3, 10 ou 12 ans. Bien sûr, vous êtes aujourd'hui la personne que vous êtes devenue, *parce que* vous avez vécu tout cela… mais rester le regard fixé sur le passé à régurgiter ces expériences n'ajoutera pas grand-chose à ce que vous étés maintenant.

Donc, acceptez que vous êtes, cet être magnifique et hautement évolué, et, en étant attentif à vos sentiments, vous bénéficierez du *Système de Guidance Emotionnelle* qui vous indiquera si ce que vous êtes sur le point de faire est ou non approprié.

Vous êtes des êtres physiques, et vous vous connaissez sous cette forme physique, mais la plupart d'entre vous ne se connaissent pas sous leur perspective plus vaste. Votre moi physique est magnifique et important, à n'en pas douter, mais c'est également une extension d'un moi, plus vaste, plus grand, plus sage et certainement plus ancien. Et cet *être intérieur* a pris la décision de se manifester dans

votre corps actuel, parce qu'il souhaitait que l'expérience de cette incarnation vienne s'ajouter à la connaissance de votre *Moi Intérieur*, plus grand et plus vaste.

Pourquoi je ne me souviens pas de mes vies antérieures ?

Il a été convenu, avant votre incarnation, que vous ne garderiez aucun souvenir – souvenir qui pourrait vous embrouiller et vous gêner – de tout ce que vous avez vécu auparavant, mais que vous posséderiez un sens, une *Guidance*, émanant de l'intérieur. Et il a également été convenu que cette *Guidance* prendrait la forme d'émotions, lesquelles se manifesteraient à travers vos sentiments. Votre *être intérieur* ne peut pas vous répondre par une pensée, au moment même où vous en émettez une, aussi a-t-il accepté de susciter en vous un *sentiment*, de manière à ce que vous sachiez si ce que vous ressentez, dites ou faites, est ou non approprié, au regard de vos intentions profondes.

Chaque fois que vous décidez consciemment de ce que vous voulez, votre *être intérieur* prend cela en compte. Et plus vous choisissez *délibérément* ce que vous émettez, sous la forme d'une intention (« Je veux, j'ai l'intention de…, je m'attends à… »), plus votre *être intérieur* est capable de tenir compte de tout cela, afin de vous offrir une *Guidance* plus claire, plus spécifique et plus appropriée.

Parmi les êtres physiques, nombreux sont ceux qui, parce qu'ils ne comprennent pas qu'ils créent leur propre expérience, n'expriment pas délibérément leurs intentions. Ils se résignent à accepter ce qu'il leur arrive, sans comprendre que c'est eux qui attirent cela. Mais dans de telles conditions, il est difficile de *Permettre*, parce qu'on se croit victime. On a l'impression d'être vulnérable, de ne pas contrôler ce qui arrive, d'avoir à se protéger de ce qui peut se présenter, sans comprendre que c'est soi-même qui invite ou non tel ou tel événement. Voilà pourquoi nous disons et redisons qu'*il est impératif de comprendre comment vous attirez ce qui vous arrive, avant d'être en position de Permettre, tant à soi-même qu'à autrui.*

Et quand la sexualité devient violente ?

Jerry : Un autre domaine qui m'a posé problème concerne la relation entre la morale et les pratiques sexuelles. J'ai désormais atteint un stade où je peux permettre à autrui de choisir librement sa sexualité, mais je continue d'éprouver un malaise quand quelqu'un fait usage de la force contre autrui, dans *quelque* domaine que ce soit.

Puis-je parvenir à un point, là encore, où quoi que fasse autrui, avec ou sans recours à la force, mes pensées n'en soient plus affectées ?

Abraham : Quel que soit le domaine dont on parle, il est important de comprendre qu'il n'y a pas de victimes. Il n'y a que des co-créateurs.

Tous, comme des aimants, vous attirez à vous l'objet de vos pensées. Donc, si quelqu'un pense ou parle beaucoup de viol, il y a de fortes chances pour qu'il soit "victime", comme on dit, d'une telle expérience. Parce que, du fait de la *Loi*, *vous attirez à vous l'essence de ce à quoi vous pensez.*

Quand vous *pensez* en éprouvant une émotion, vous amorcez un processus de création, puis, quand vous vous y *attendez*, votre pensée devient votre expérience. Beaucoup de gens débutent une création qui ne se concrétisera pas dans leur vie, parce qu'ils n'ont rempli que la moitié de l'équation. Ils pensent à tel sujet, en éprouvant même une émotion, mais ensuite, ils ne s'y *attendent* pas, et donc ne le reçoivent pas. Le principe vaut autant pour ce que vous voulez *vraiment* que pour ce que vous ne désirez pas.

À quoi est-ce que je m'attends, dans ce domaine ?

Nous vous avons donné l'exemple du film d'horreur qui provoque en vous, par l'intensité de ses images et du son, des pensées très claires et très fortes. Vous avez donc entamé la création de ce scénario, en y pensant, le plus souvent sous l'emprise d'une forte émotion ; mais en quittant le cinéma, vous vous dites : « Ce n'était qu'un film ; une telle chose ne m'arriverait pas à moi. » Donc, vous ne déclenchez pas la partie *attente* du processus.

Vous remarquerez que, dans votre société, plus l'offre est grande dans un domaine, plus le public s'y *attend*. Et de manière analogue, plus l'attente des gens est grande, plus il y a de chances qu'ils attirent cela dans leur vie.

Ne pensez pas à ce que vous ne voulez pas, et vous n'aurez pas à en faire l'expérience. Ne parlez pas de ce que vous ne voulez pas, et vous n'attirerez pas cela dans votre vie. Quand vous avez compris cela, même s'il vous arrive d'observer des gens en train de vivre une expérience qu'ils ne veulent pas, cela ne vous remplira plus d'émotion négative, parce que vous comprendrez qu'ils sont sur le point de prendre conscience de la façon dont les choses leur arrivent.

Cela dit, il est vrai que personne n'éprouve de la joie à voir autrui se faire violer, dévaliser ou assassiner. Ce ne sont pas là des expériences

agréables. Mais quand vous aurez compris de quelle façon l'on attire ce genre d'expériences dans sa vie, vous cesserez de penser à de telles choses et *vous cesserez donc d'en <u>voir</u>*.

Vous attirez dans votre vie ce qui fait l'objet de vos pensées. La télévision brouille les cartes, parce que vous l'enclenchez dans le but de vous distraire, et vous tombez soudain sur un flash qui vous informe qu'un horrible événement vient d'arriver. Mais lorsque vous aurez pris l'intention – quoi que vous fassiez – de ne voir que ce que vous voulez voir… vous ne vous trouverez plus en face de la télévision quand ce genre de bulletin d'informations sera émis.

Je prépare mon futur en ce moment même

Quand vous lisez dans un magazine quelque chose qui commence à susciter en vous une petite émotion négative, vous pouvez immédiatement le mettre de côté plutôt que d'en poursuivre la lecture et de voir votre émotion s'accroître, à mesure que la *Loi de l'Attraction* entre en action. Mais plus encore, en ce moment même, votre décision de n'attirer à vous que ce que vous voulez étant prise, vous allez commencer à préparer le terrain, pour que vos actions futures n'aient pas à être aussi fermes. Vous ne serez plus attiré pas la télévision, ni par les journaux. Grâce à la *Loi de l'Attraction*, seul l'objet de votre attention délibéré exercera une attraction sur vous.

Si vous êtes si nombreux à vous laisser attirer par des sujets que vous n'avez pas délibérément choisis, c'est parce que vous n'émettez pas d'intention délibérée. Vous ne dites pas assez souvent ce que vous voulez vraiment, aussi attirez-vous un peu de tout. Plus vos intentions seront fortes et précises, plus vous aurez accompli l'étape préparatoire et moins vous aurez à recourir à l'action pour vous débarrasser des choses indésirables qui encombrent votre expérience. Vous ne serez plus pris au piège par la télévision, si l'on peut dire, ou par les prédateurs de votre société, car l'Univers vous aura concocté quelque chose d'autre.

Qu'en est-il du petit enfant innocent ?

Jerry : Bien des gens accepteront l'idée de base que vous nous présentez, à savoir que nous créons par nos pensées, Abraham, mais ce sur quoi beaucoup de gens buteront, je pense, ou du moins la part de votre enseignement qui leur donnera bien du mal, c'est ce qui touche aux enfants innocents. Ils diront : « Qu'en est-il des petits enfants ? Comment des enfants peuvent avoir des pensées qui vont

provoquer en eux des déformations et infirmités physiques, des maladies ou encore une invasion violente de leur corps ?

Abraham : C'est parce que les bébés sont entourés de personnes qui ont de telles pensées, de sorte qu'ils captent l'essence de ces pensées.

Jerry : Un peu comme par télépathie ?

Abraham : C'est exact. Bien avant qu'un enfant ne parle, voyez-vous, il pense. Mais vous ne savez pas avec quelle clarté il pense, parce qu'il n'a pas encore appris à communiquer verbalement avec vous. Il ne communique donc pas encore ses pensées.

Jerry : L'enfant ne pense pas en *mots*. Ce que je veux dire, c'est que je perçois bien qu'un enfant a déjà des pensées bien avant qu'il ne puisse s'exprimer par des mots.

Abraham : Oui, l'enfant pense et il reçoit de vous des pensées vibratoires dès le premier jour où il pénètre dans votre environnement. C'est la raison pour laquelle les croyances se transmettent avec tant de facilité des parents à l'enfant, des parents à l'enfant, des parents à l'enfant. Votre enfant reçoit vos peurs et vos croyances de façon purement vibratoire, sans même que vous ayez à les mettre en mots. *Si vous voulez vraiment donner ce qu'il y a de meilleur à votre enfant, ne pensez qu'à ce que vous voulez, et votre enfant n'héritera ainsi que de pensées voulues.*

Les autres ne doivent-ils pas tenir les accords qu'ils ont passés avec moi ?

Jerry : Abraham, toujours à propos de *l'Art de Permettre*, un vieux dicton me revient à l'esprit : *Les autres ont le droit d'agiter les bras aussi fort qu'ils veulent* (c'était cela, *Permettre*, pour moi), *du moment qu'ils n'interfèrent pas avec ma liberté d'agiter aussi les miens, et que je ne prends pas un coup sur le nez.*

En d'autres termes, je peux vivre ma vie et laisser les autres être, faire et avoir ce qu'ils veulent, mais quand cela interfère avec les accords que nous avons conclus au plan professionnel, il me semble parfois difficile de ne pas leur rappeler de s'en tenir à ces accords et d'assumer leurs responsabilités, comme nous en avions convenu.

Abraham : Tant que vous craignez qu'autrui n'interfère dans votre vie, ou que quelqu'un ne vous balance un bras dans la figure, c'est que vous ne comprenez pas vraiment de quelle façon vous attirez ce

qui vous arrive. Dès aujourd'hui, vous pouvez ne penser plus qu'à ce que vous voulez, et donc n'attirer plus que cela. Vous posez cette question parce qu'hier – ou a quelque période antérieure – vous n'aviez pas encore compris cela et que, par vos pensées, vous avez attiré à vous des gens qui vous ont balancé un bras à la figure. Alors, maintenant, vous vous demandez : « Que faut-il que je fasse de cela ? »

Si, dans votre vie, certains agitent les bras de façon désagréable, ne leur accordez aucune attention et ils s'en iront, et à leur place vous verrez arriver d'autres gens qui sont en harmonie avec vous et avec lesquels vous vous sentez bien. Mais ce qui se passe, en général, c'est que sitôt que certains se mettent à agiter les bras et à faire des choses qui ne vous plaisent pas, vous leur consacrez toute votre attention. Cela vous énerve de plus en plus et, par la *Loi de l'Attraction*, vous attirez de plus en plus à vous l'essence de ce qu'ils sont, au point d'avoir de plus en plus de gens comme cela dans votre vie. Détournez votre attention de ce qui ne vous plaît pas, reportez-la sur ce qui vous plaît vraiment, et vous changerez ainsi l'orientation de votre force créative. Pas dans l'instant même, mais le changement aura commencé.

Si chaque matin, durant les trente prochains jours, vous débutez la journée en disant : *Je cultive l'intention, je veux et je m'attends à voir ce que je veux voir et rien que cela, peu importe avec qui je travaille, à qui je parle, où je suis et ce que je fais*, vous aurez modifié le cours créatif de votre existence. Et tout ce qui vous déplaît aujourd'hui dans votre vie aura disparu et sera remplacé par ce qui vous plaît *vraiment*. C'est absolu. C'est la *Loi*.

Je ne me tromperai jamais… et je n'en finirai jamais

Lorsque nous disons qu'il était dans vos intentions, alors que vous étiez encore dans votre perspective Non-Physique, avant même de prendre ce corps physique, de devenir un *Permetteur* et de comprendre *l'Art de Permettre*, c'est vraiment le cas. *Mais nous voulons que vous compreniez que vous n'en finirez jamais, avec ce processus. Vous n'êtes pas pareil à une table qu'on imagine, puis qu'on réalise, et qui est ensuite terminée. Vous suivez un processus de croissance éternel. Mais vous êtes toujours ce que vous êtes en ce moment même.*

Votre objectif est de comprendre si bien les *Lois de l'Univers* que vous fassiez un avec elles. Vous voulez savoir de quelle manière les choses

vous arrivent, de façon à ne plus vous sentir victime, ni être sujet aux caprices de ceux qui agitent leurs bras autour de vous.

Ces choses sont difficiles à comprendre, quand vous vous trouvez pile au milieu de deux mondes apparemment différents : d'un côté, le monde que vous avez créé avant de comprendre tout ce dont nous avons parlé, et de l'autre celui qui vous êtes en train de créer, maintenant que vous avez acquis une compréhension plus claire des choses. Du coup, au nombre des choses que vous vivez actuellement, certaines sont le résultat de ce que vous avez semé et pensé dans le passé, et ne collent pas très bien avec ce que vous désirez *maintenant*. Et nous sommes bien conscients que l'étape transitoire dans laquelle vous vous trouvez est un peu désagréable, mais cet inconfort deviendra de plus en plus insignifiant, à mesure que vous serez de plus en plus clair quant à ce que vous voulez. La plus grosse part de ce qui encombrait votre expérience passée est désormais en voie d'en être éliminée.

Lorsque vous êtes animé d'une émotion positive et que vous ne pensez qu'à ce que vous voulez faire, penser ou dire, vous vous octroyez la *Permission à vous-même*. Et quand le regard que vous portez sur la vie d'*autrui* suscite en vous une émotion positive, vous octroyez votre *Permission* à autrui. C'est aussi simple que cela… Donc, il est impossible d'éprouver une émotion négative à propos de soi-même, tout en s'octroyant la *Permission* à soi.

Être un *Permetteur*, c'est être quelqu'un qui ressent des émotions positives, ce qui implique de contrôler ce vers quoi on dirige son attention.

Cela ne veut pas dire que tout s'organisera dans votre monde pour que chaque chose et chacun soit exactement tel que vous le voulez. Cela signifié simplement que vous êtes capable de voir – et donc de solliciter de la part de l'Univers – aussi bien dans votre monde que chez vos amis, tout ce qui est en harmonie avec vous, sans plus prêter d'attention au reste, que vous cesserez donc d'attirer et d'inviter vers vous. C'est cela *Permettre*, voyez-vous.

Et croyez-nous, chers amis, *Permettre* est l'état d'être le plus glorieux que vous atteindrez jamais de façon durable. Car lorsque vous serez un *Permetteur*, vous ne cesserez de poursuivre votre ascension vers le haut, car il n'y aura plus d'émotion négative pour vous déséquilibrer et vous faire redescendre. Il n'y aura plus de retour de balancier. Vous progresserez éternellement et glorieusement en avant et vers le haut !

Cinquième partie

L’Intention par Segment

Le processus magique de *l'Intention par Segment*

Jerry : Abraham, j'ai l'impression que le mélange des ingrédients de la *Loi de l'Attraction*, de la *Science de la création Délibérée* et de *l'Art de Permettre* – auquel nous allons ajouter le prochain, le Processus de *l'Intention par Segment* – comprend tout ce qui est nécessaire à la recette pour créer ce qu'on veut.

Abraham : Sitôt que vous comprenez que vous êtes le créateur de votre expérience, vous avez envie d'identifier plus clairement ce que vous désirez, afin de le manifester dans votre vie. Car, aussi longtemps que vous ne prenez pas le temps d'identifier ce que vous voulez vraiment, il est impossible de faire de la *Création Délibérée*.

Vous ne voulez pas la même chose dans chaque segment de votre vie. D'ailleurs, chaque jour, divers segments de la journée véhiculent des intentions différentes. Donc, le but de cet essai sur *l'Intention par Segment* est de vous aider à comprendre l'utilité de marquer un temps d'arrêt plusieurs fois par jour, afin d'identifier ce que vous désirez le plus au monde, pour pouvoir mettre l'accent dessus et y conférer plus de pouvoir.

Dans tout ce que vous vivez aujourd'hui, seule une toute petite partie est liée à ce que vous avez pensé durant la journée. Mais si vous prenez l'habitude de faire une pause, segment par segment, et d'identifier ce que vous voulez dans ce segment, vous émettrez des pensées qui commenceront à préparer l'expérience future que vous ferez au moment où vous vous retrouverez dans un segment similaire.

Autrement dit, imaginons que vous montiez en voiture et que vous soyez seul. Vouloir communiquer avec quelqu'un d'autre ou faire preuve d'une excellente écoute à ce que dit autrui ne serait pas des intentions adaptées à cette situation. Par contre, exprimer l'intention d'arriver sain et sauf, de bénéficier d'un trafic fluide et d'arriver à l'heure, frais et dispos, sont des intentions qui correspondent tout à fait à ce segment où vous passez d'un endroit à un autre. L'identification de votre *intention*, au moment de pénétrer dans ce segment de conduite, n'affecte pas seulement *ce* segment-*là*, mais elle sème des graines dans votre future, de sorte que chaque fois que vous monterez en voiture, vous aurez déjà préparé des circonstances et évènements correspondants à vos désirs.

Au début, il est possible, même après avoir déterminé ce que vous voulez, segment par segment, qu'il subsiste une certaine inertie liée

aux pensées semées dans le passé. Mais au fil du temps, vous constaterez qu'en ayant ainsi précisé ce que vous désirez, segment par segment, vous avez esquissé un chemin qui est exactement celui que vous voulez. Dès lors, vous n'aurez pratiquement pas d'action à entreprendre, le moment venu, pour obtenir les choses que vous souhaitez.

Je peux déterminer segment par segment les intentions de mon succès

Techniquement parlant, tout votre pouvoir créatif réside dans l'instant présent. Mais vous ne le projetez pas seulement dans le moment actuel, mais aussi dans le futur. Donc, plus vous êtes disposé à marquer des arrêts et à identifier ce que vous voulez dans ce segment-ci, plus votre futur sera magnifique, merveilleux et lumineux. Et chaque moment de votre journée se déroulera aussi de mieux en mieux.

Le but du présent essai est donc de communiquer à ceux qui le veulent un processus concret qui vous permette de mettre immédiatement en pratique les *Lois fondamentales de l'Univers*, afin d'acquérir un contrôle intentionnel absolu sur votre expérience de vie. Et bien qu'aux yeux de certains cette affirmation semble largement exagérée, car ils jugent impossible de pouvoir totalement contrôler sa vie, nous tenons à ce que vous sachiez que c'est néanmoins possible.

Si nous sommes là, c'est pour aider ceux d'entre vous qui se trouvent actuellement condensés dans des corps physiques à comprendre très précisément comment ils attirent tout ce qu'ils obtiennent, et que rien ne leur arrive qu'ils n'aient invité par leurs pensées. Dès que *vous* commencerez à passer votre vie en revue et à observer la corrélation absolue existant entre ce que *vous* dites, ce que vous pensez et ce que *vous* obtenez, vous réaliserez que c'est bel et bien vous qui invitez, qui attirez et créez tout ce qui constitue votre expérience de vie physique.

Cette époque est la meilleure possible

Vous vivez à une époque merveilleuse, dans une société très avancée au plan technologique, vous donnant accès à des informations du monde entier qui viennent stimuler vos pensées. Cet accès très large à l'information est un grand avantage, puisque c'est une occasion d'expansion, mais c'est aussi une source de grande confusion.

La concentration sur un sujet plus restreint procure plus de clarté, tandis que l'attention portée simultanément à beaucoup de domaines est souvent source de confusion. Vous êtes des êtres réceptifs ; vos processus de pensée sont très rapides, aussi quand vous n'envisagez qu'un seul sujet à la fois, vous êtes capable, du fait de la *Loi de l'Attraction*, d'atteindre une clarté toujours plus grande sur ce sujet, jusqu'à pouvoir réaliser virtuellement ce que vous voulez dans ce domaine. Mais du fait qu'il existe tant de stimulations mentales dans votre société, rares sont ceux parmi vous qui restent concentrés assez longtemps sur le même sujet pour progresser vraiment loin. La plupart d'entre vous se laissent à ce point distraire que vous n'avez même pas l'occasion de développer une seule pensée jusqu'à un niveau valable.

Le but et la valeur de *l'Intention par Segment*

L'Intention par Segment est donc un processus permettant d'identifier spécifiquement ce qu'on veut à tel moment précis. Il a pour but de dégager de la confusion de votre expérience de vie une prise de conscience de ce que vous voulez le plus en cet instant même. Et quand vous marquez une pause pour identifier quelle est cette *intention*, vous attirez un pouvoir phénoménal de l'Univers qui se canalise intégralement dans le laps de temps bien particulier où vous faites cela.

Considérez que vos pensées sont magnétiques. (En fait, tout est magnétique, dans votre univers, et attire à soi ce qui lui ressemble.) Donc sitôt que vous contemplez ne serait-ce qu'une petite pensée négative, ou que vous vous concentrez dessus, elle va se développer, du fait de la *Loi de l'Attraction*. Si vous vous sentez particulièrement triste ou déçu, vous constaterez que vous attirez des gens qui sont de même humeur, car ce que vous *éprouvez* est votre *point d'attraction*. Donc, si vous êtes *malheureux*, vous attirez un surcroît de ce qui vous met dans cet état. Tandis que si vous vous sentez *bien*, vous attirez davantage de ce que vous jugez bon.

Du moment que vous invitez ou attirez dans votre vie tous ceux avec qui vous entrez en contact, que ce soient les personnes qui vous entourent dans le trafic, les gens que vous rencontrez en faisant vos courses, ceux que vous croisez en marchant dans la rue, mais aussi le sujet des discussions que les gens ont avec vous, la manière dont vous traite le serveur au restaurant, celui – parmi les serveurs – que l'on vous assigne, l'argent que vous gagnez, votre état de santé et votre apparence, les gens avec lesquels vous sortez (cette liste pourrait se poursuivre jusqu'à inclure tout ce qui compose votre vie),

il est très important que vous compreniez la puissance que recèle chaque instant *présent*. Le *Processus* d'*Intention par Segment* a pour but d'orienter clairement vos pensées vers les choses que vous souhaitez vivre, en identifiant quels sont les aspects de la vie qui sont les plus importants pour vous dans ce segment-ci de votre journée.

Quand nous vous disons que *vous avez créé votre vie et que vous avez attiré jusqu'au plus petit de ses composants*, nous rencontrons souvent de la résistance. Elle est due au fait que la plupart d'entre vous vivent des choses qu'ils ne veulent pas. Vous dites donc : « Abraham, jamais je n'aurais créé ces choses que je ne désire pas ». Et nous admettons que vous ne les auriez pas créées délibérément, mais nous ne sommes pas d'accord avec l'idée que vous ne les avez pas créées du tout. Car c'est par le biais de *vos* pensées – et seulement *vos* pensées – que vous attirez tout ce qu'il vous arrive. Mais, aussi longtemps que vous n'acceptez pas que vous êtes le créateur de votre vie, il n'y a pas grand-chose dans ce que nous vous offrons ici qui aura de la valeur à vos yeux.

La *Loi de l'Attraction* vous affecte, que vous en soyez conscients ou non ; et *l'Intention par Segment* vous aidera à prendre davantage conscience du pouvoir de vos pensées, parce que plus vous en faites un usage délibère, plus votre vie reflétera dans les moindres détails votre *Intention Délibérée*.

Votre société stimule beaucoup la pensée

Vous vivez dans une société qui stimule beaucoup la pensée et, si vous êtes ouvert et réceptif à cela, vous risquez d'attirer plus de pensées et, par conséquent, de circonstances, événements et personnes, que vous n'avez le temps ou le désir de gérer.

Durant une seule heure d'exposition à vos médias, vous êtes soumis à une stimulation phénoménale, et il n'est pas étonnant que vous vous sentiez souvent totalement submergés par tout ce que vous recevez, ni que certains d'entre vous se ferment complètement et se protègent de tout, parce que trop de choses viennent à vous trop vite.

Le Processus d'*Intention par Segment* vous procurera la solution, car, en lisant ce qui est écrit ici, votre confusion fera place à une clarté absolue ; le sentiment de n'avoir aucun contrôle sera remplacé par la certitude de tout contrôler ; et, pour bon nombre d'entre vous, le sentiment de stagnation cèdera devant un sentiment grisant et revigorant de progression à grande vitesse.

Lorsque vous considérez trop de choses à la fois, vous éprouvez de la confusion, alors que lorsque vous vous focalisez sur une seule pensée, vous êtes dans la clarté : et tout cela s'articule autour de la Loi de l'Attraction. Sitôt que vous émettez une pensée sur n'importe quel sujet, la *Loi de l'Attraction* se met immédiatement à l'œuvre et attire à vous d'autres pensées sur le même sujet. Lorsque vous passez d'une pensée à une autre, puis encore à une autre, la *Loi de l'Attraction* vous délivre d'autres pensées sur cette première pensée, puis sur l'autre, et ainsi de suite. Voilà pourquoi vous vous sentez souvent débordé : par l'action de la *Loi de l'Attraction*, vous avez attiré des informations sur beaucoup trop de sujets.

Dans de nombreux cas, cette information trouve sa source dans votre passé ; dans de nombreux autres, elle vous vient des personnes les plus proches de vous, mais dans tous les cas, le résultat est le même : vous pensez à tellement de sujets à la fois que vous n'avancez dans aucune direction précise et, en conséquence, vous vous sentez confus et frustré.

De la confusion à la clarté, puis à la *Création Délibérée*

Sitôt que vous choisissez l'objet de votre attention première, la *Loi*, ou l'*Univers*, vous en attirera davantage. Mais au lieu de recevoir toutes sortes de pensées, de toutes les directions – y compris de directions conflictuelles ou opposées – les pensées et les événements que vous attirerez désormais sont en harmonie avec la pensée première que vous avez déterminée. Vous y gagnez alors un sentiment de clarté et, plus important encore, l'assurance que vous progressez dans la bonne direction. *Lorsque vous pensez simultanément à plusieurs sujets, vous ne faites de progrès substantiel dans aucun d'entre eux, car votre concentration et votre pouvoir restent diffus, tandis que si vous vous concentrez sur ce qui est le plus important pour vous, à chaque moment précis, vous avancez de façon plus résolue dans cette direction.*

Je divise ma journée en *Segments d'Intentions*

Le point où vous en êtes actuellement, la position depuis laquelle vous percevez consciemment les choses en cet instant précis, ce point-là est un *segment*. On peut diviser sa journée en nombreux segments, et il n'y a pas deux personnes qui en auront précisément le même nombre. D'un jour à l'autre, vos segments peuvent aussi varier, et ce

n'est pas un problème. Il n'est pas nécessaire d'avoir un programme segmentaire rigide. Par contre, il est *effectivement* important d'identifier le passage d'un segment à un autre, et donc d'un ensemble d'intentions à un autre.

Par exemple, à votre réveil, le matin, vous débutez un nouveau segment. La période où vous êtes encore au lit, mais déjà éveillé, représente aussi un segment. Le moment où vous vous préparez à votre activité suivante est encore un segment. Lorsque vous montez dans votre voiture, vous passez à un nouveau segment, et ainsi de suite.

Chaque fois que vous avez conscience d'être en train de passer à un nouveau segment de votre vie, si vous marquez une pause et que vous exprimez à voix haute, ou dans votre tête, ce que vous désirez le plus pour ce segment-là, vous allez commencer à attirer dans votre existence, par l'action de la *Loi de l'Attraction*, des pensées, des circonstances et des événements en harmonie avec votre intention, et même, de la part d'autrui, des discutions ou des actes qui le seront aussi.

Plus vous prendrez le temps d'observer votre entrée dans un nouveau segment de votre vie et, en allant plus loin, d'identifier les intentions dominantes qui s'y rapportent, plus vous éviterez la confusion due à l'influence des autres ou à vos propres pensées non intentionnelles.

Je fonctionne et je crée à de nombreux niveaux

Dans chacun des segments de votre vie, vous fonctionnez à de nombreux niveaux différents. Il y a ce que vous *faites* dans ce segment (l'acte de *faire* a un fort pouvoir de création). Il y a ce que vous *dites* dans ce même segment (parler est aussi un acte créateur puissant). Il y a également ce que vous *pensez* dans ce segment (la pensée a elle aussi un fort pouvoir créateur). Enfin, au sein même de chaque segment, vous pouvez prendre en considération ce qui se passe dans le *présent*, dans le *passé* ou dans le *futur*.

Quand vous pensez à ce que vous voulez dans votre avenir, vous commencez à en attirer l'essence même dans votre vie. Mais comme votre présent n'a pas été préparé pour accueillir ces choses-là, il y a peu de chances qu'elles s'y manifestent dès à présent ; toutefois, leur concrétisation future a déjà commencé. Et à mesure que vous progressez vers ce moment futur, ces événements et circonstances auxquels vous avez pensé suivent le même chemin.

Ce à quoi je pense aujourd'hui prépare mon futur

Voilà de quelle façon on *prépare* les choses, comment on sème aujourd'hui ce qu'on récoltera demain : dans le présent, songez à votre avenir, de façon à ce qu'au moment où vous atteindrez ce point futur, les choses auront déjà été *préparées* ou *semées* à votre attention, par vous-même. De manière analogue, dans tout ce que vous vivez aujourd'hui, une grande partie est liée à ce que vous avez pensé hier, avant-hier, mais aussi l'année d'avant, et bien des années auparavant…

Parmi vos pensées, toutes celles qui sont orientées vers ce que vous désirez dans le futur sont d'une très grande utilité. En revanche, toutes celles qui ont pour objet ce que vous ne voulez pas vous nuisent.

Par exemple, quand vous pensez à la vitalité et à la santé – quand vous souhaitez ces choses et que vous vous y attendez dans le futur – c'est cela que vous semez pour votre avenir. Par contre, quand vous vous préoccupez du déclin et de la maladie qui peuvent vous affecter, vous préparez également ces choses-là pour les années à venir.

L'Intention par Segment vous aidera aussi bien quand vous êtes dans le *présent* en train de penser *au présent*, que quand vous consacrez le moment *actuel* à penser *au futur*. Car, dans un cas comme dans l'autre, votre création sera intentionnelle. Et c'est justement le but du *Processus d'Intention par Segment*. Que vous ayez l'intention de faire ou de dire quelque chose en ce moment même, ou que vous prépariez votre futur dès maintenant, c'est tout à votre avantage que de le faire de façon délibérée.

Lorsque vous montez en voiture, si vous émettez volontairement l'intention d'arriver sain et sauf à destination, vous allez littéralement attirer les circonstances qui permettront cela. Maintenant, bien sûr, si vous avez déjà exprimé cette intention au départ de nombreux autres trajets… Si, par le passé, au moment d'imaginer votre futur, vous avez déjà exprimé votre volonté de vous déplacer en toute sécurité, en vous y attendant, vos intentions passées ont déjà commencé à préparer votre futur, de sorte que *l'Intention par Segment* à laquelle vous procédez maintenant vient s'ajouter à vos intentions passées et les renforcer.

Je peux soit préparer ma vie, soit la vivre par défaut

Si vous n'avez pas préparé ce segment-ci et que vous ne l'ensemencez d'aucune intention, cela veut dire que vous vivez votre vie par défaut ; dès lors, le risque de subir les conséquences de la confusion ou des intentions d'autrui est très élevé.

Deux êtres qui roulent dans des véhicules distincts, qui arrivent au même endroit, au même instant, et entrent en collision, sont des gens qui n'ont pas exprimé l'intention de se déplacer en toute sécurité. Ils vivent leur vie par défaut et, du fait de leur confusion, se retrouvent à s'attirer les uns les autres.

Si vous voulez quelque chose et que vous vous attendez à le recevoir, c'est cela qui arrivera. Mais si vous ne prenez pas le temps de déterminer ce que vous voulez, alors, soumis à l'influence d'autrui ou à celle de vos vieilles habitudes, vous allez attirer toutes sortes de choses, tant désirables qu'indésirables. Nous reconnaissons qu'il vous arrive d'attirer par accident ou par défaut des choses que vous aimez vraiment, de même que vous en invitez d'autres, non souhaitées, mais l'attraction par défaut procure peu de satisfaction. C'est la *Création Délibérée* qui est la véritable source de joie dans la vie.

La nature de ce que j'attire dépend de mes sentiments

Voici maintenant la clé de la *Création Délibérée* : imaginez que vous êtes un aimant qui n'attire à soi que les choses de même nature que ce que vous *ressentez* à chaque instant. Lorsque vous vous sentez clair, avec la situation sous contrôle, vous attirez à vous des situations claires. Lorsque vous vous sentez en bonne santé, vous attirez à vous des circonstances favorables à votre bien-être. Lorsque vous vous sentez prospère, vous attirez à vous davantage de prospérité. Lorsque vous vous sentez aimé, vous attirez plus d'amour. *Votre manière de ressentir les choses est littéralement votre point d'attraction.* Donc, *l'Intention par Segment* a le mérite de vous *permettre* de marquer des temps d'arrêt, de nombreuses fois par jour, afin de vous dire, voilà ce que je veux, dans ce segment-ci de ma vie. *Je* désire *cela et je m'y attends.* Et en exprimant ces mots puissants, vous devenez ce que nous nommons un *Tamis Sélectif*, et vous n'attirez dans votre vie que ce que vous voulez.

L'Univers, voyez-vous – le monde même dans lequel vous vivez – est rempli de toutes sortes de choses. Il y en a que vous aimez beaucoup, et d'autres que vous n'aimez guère. Et tout cela ne peut se

manifester dans votre vie qu'à condition d'y être invité par vos pensées. Donc, si, plusieurs fois par jour, vous prenez le temps d'identifier ce que vous voulez et d'exprimer clairement votre désir et vos attentes, vous acquerrez progressivement le contrôle magnétique de votre vie. Vous ne serez plus jamais la "victime" (en réalité, cela n'existe pas), et vous n'attirerez plus rien de façon accidentelle ou par défaut. Dès l'instant où vous commencez à segmenter votre journée et, plusieurs fois par jour, à identifier ce que vous désirez, vous devenez un *Attireur Délibéré*. Et c'est une joyeuse expérience.

De quoi ai-je envie maintenant ?

Si *l'Intention par Segment* est aussi efficace, c'est parce que les sujets d'intérêt sont nombreux et que si l'on essaie de les traiter tous en même temps, on se disperse. Tandis qu'en vous concentrant plus précisément sur certains sujets, à chaque segment, vous permettez à la *Loi de l'Attraction* de réagir avec plus de force ; du coup, vous avez moins de chances de semer la confusion dans ce sujet, en étant animé de pensées contradictoires, de doutes, d'inquiétudes et de craintes de manquer.

Imaginons par exemple que le téléphone sonne. Vous décrochez et dites : « Allo ! » Puis vous découvrez quel est votre interlocuteur et vous lui répondez : « Ah, bonjour ! Un petit instant, je vous prie. » Et là, vous vous dites : *quel est mon objectif principal pour cette conversation ? Je souhaite dynamiser mon interlocuteur. Je* désir*e être compris. J'aimerais que cette personne me comprenne aussi, et je voudrais l'influencer positivement, dans le sens de mes* désir*s. Je souhaite qu'elle soit stimulée et motivée par mes propos. En fait, j'aimerais vraiment que notre conversation soit un succès.* Ensuite, quand vous reprenez la conversation, vous l'avez *préparée*. Dès lors, votre interlocuteur répondra d'une façon plus en accord avec vos désirs que si vous n'aviez pas pris ce temps de réflexion.

Lorsque c'est quelqu'un qui prend l'initiative de vous appeler, lui sait ce qu'il veut. Il est donc important que vous preniez le temps de déterminer ce que vous, vous voulez. Sinon, en raison de son influence, votre interlocuteur risque de parvenir à ses fins, et vous non.

Si vous voulez trop de choses à la fois, c'est source de confusion. Tandis que quand vous vous focalisez sur les points *spécifiques* les plus importants, propres à un moment précis, vous gagnez en clarté, en puissance et en vitesse. C'est là tout le but du *Processus d'Intention par Segment* : de marquer une pause, au moment de

pénétrer dans un nouveau segment, afin d'identifier ce que vous désirez le plus et de pouvoir fixer votre attention dessus, et ainsi d'en augmenter la puissance.

Parmi vous, certains sont concentrés durant quelques segments de la journée, mais rares sont ceux qui le restent du matin au soir. Dès lors, l'identification des divers segments, et de ce qui est le plus important pour chacun d'eux, vous permettra de devenir une force de création ou d'attraction magnétique délibérée, dans chacun de ces segments. Et vous constaterez que vous serez non seulement plus productif, mais aussi plus heureux. Le fait de vous fixer des intentions délibérées, puis de *permettre* à vos désirs de se réaliser et de vous y attendre vous procurera une grande satisfaction.

Vous êtes des êtres en quête d'évolution et plus vous allez de l'avant, plus grand est votre bonheur ; inversement, quand vous stagnez, vous n'êtes pas très heureux.

Exemple de journée divisée en *Intention par Segments*

Voici à titre d'exemple une journée au cours de laquelle non seulement vous êtes conscient de chaque segment que vous traversez, mais où vous précisez l'intention de chaque segment.

Imaginons que vous débutiez ce processus à la fin de la journée, juste avant de vous endormir. Prenez conscience que l'entrée dans le sommeil représente un nouveau segment de votre vie. Donc, quand vous êtes dans votre lit, la tête sur l'oreiller, prêt à vous endormir, précisez votre intention pour la période qui va suivre : *je souhaite que mon corps se relaxe complètement. J'ai l'intention de me réveiller reposé, frais et impatient de débuter la journée.*

Le lendemain, quand vous ouvrez les yeux, soyez conscient que vous entamez un nouveau segment de vie et que le temps que vous allez passer encore au lit avant de vous lever forme un segment en soi. Déterminez-en l'intention : *tout en restant encore étendu dans mon lit, je compte me représenter avec clarté la journée à venir. J'ai l'intention d'accroître mon enthousiasme et mon excitation, en vue de cette journée.* Puis, en étant encore au lit, vous sentez monter en vous cette exubérance à l'aube de ce nouveau jour.

Quand vous sortez du lit, vous débutez encore un autre segment de vie. C'est peut-être celui pendant lequel vous vous préparez à votre journée. Et pour ce segment où vous prenez une douche et vous vous lavez des dents, par exemple, que votre intention soit : *Je prends conscience de mon corps fabuleux et je lui témoigne mon*

appréciation pour la façon merveilleuse dont il fonctionne. J'ai l'intention de me préparer et de me pomponner le mieux possible, pour cultiver mon apparence.

Pendant que vous préparez votre petit déjeuner, que votre intention pour cet autre segment soit : *je choisis cette nourriture merveilleuse et nourrissante, et je la prépare avec soin et efficacité. Je vais me détendre et la déguster dans la joie, pour permettre à mon corps de la digérer à la perfection. Je choisis ce qu'il y a de meilleur pour mon corps physique, en ce moment. Cette nourriture va me rassasier et me dynamiser.* Après avoir posé cette intention, vous constaterez que, tout en mangeant, vous vous sentirez plus régénéré, rassasié et revigoré. Et vous apprécierez aussi cette nourriture davantage que si vous n'aviez pas émis cette intention.

Quand vous montez en voiture et que vous vous rendez à votre travail, que votre intention pour ce segment-ci soit de voyager sain et sauf, de vous sentir joyeux et en pleine forme durant tout le trajet, et d'être conscient de ce que font les autres conducteurs, intentionnellement ou pas, de façon à vous déplacer en toute sécurité, avec fluidité et efficacité.

Lorsque vous descendez de voiture, vous débutez un nouveau segment. Faites donc une pause pour imaginer votre parcours à pied jusqu'à votre destination finale. Imaginez que vous vous sentez bien, et prenez la décision de marcher efficacement et en toute sécurité. Prenez aussi l'intention de respirer profondément, tout en étant attentif à la vitalité de votre corps et à la clarté de vos mécanismes de pensée… Puis préciser l'intention du segment suivant auquel vous allez bientôt passer. Imaginez-vous en train de saluer vos collègues ou vos employés… Représentez-vous comme quelqu'un qui dynamise les autres, avec un sourire pour chacun. Prenez conscience que toutes les personnes que vous croisez n'ont pas forcément d'intentions délibérées, mais sachez que par les vôtres, vous serez maître de votre vie et que vous n'aurez donc pas à souffrir de leur confusion, de leurs intentions ou de leur influence.

À mesure que se déroule cette journée d'Intention par Segment, vous sentirez que vos intentions gagnent en puissance et en force, et vous vous sentirez glorieusement invincible. Et plus vous vous visualiserez en pleine possession du contrôle créatif de votre expérience de vie, plus vous aurez le sentiment qu'il n'y a rien au monde que vous ne puissiez être, faire ou avoir.

Pour l'*Intention par Segment*, gardez un calepin sur vous

De toute évidence, vos segments ne seront pas tels que nous venons de les décrire, et ils varieront d'un jour à l'autre. D'ici quelques jours, vous aurez acquis une grande facilité à identifier chaque nouveau segment et ce que vous en espérez le plus, jusqu'au moment où vous pourrez clairement attendre de bons résultats du moindre segment de votre journée.

Pour certains d'entre vous, il s'avèrera plus efficace et plus pratique de garder sur vous un petit calepin et de marquer un arrêt à l'approche de chaque nouveau segment, afin de bien l'identifier et de noter la liste des intentions qui y correspondent dans ce carnet. Dans la mesure où le fait de mettre les choses par écrit vous garantit un point de concentration des plus puissants, ce calepin se révèlera certainement d'une grande utilité, au début de votre mise en pratique du *Processus d'Intention par Segment*.

Avez-vous noté quelques questions à nous poser sur *l'Intention par Segment* ?

N'y a-t-il pas un but à atteindre ?

Jerry : Abraham, à mes yeux *l'Intention par Segment* est le moyen idéal de mettre immédiatement en pratique la *Loi de l'Attraction*, *la Science de la Création Délibérée et l'Art de Permettre*. En d'autres termes, le fait de coupler tout de suite notre connaissance consciente de ces *Lois* (que votre enseignement a clarifiées à nos yeux), avec le *Processus d'Intention par Segment*, nous permet de découvrir rapidement par nous-mêmes de quelle façon nos pensées affectent ce qui se manifeste dans nos vies.

Pour ma part, je vois dans *l'Intention par Segment* l'équivalent d'une série de petits buts (ou intention) dont on peut observer la manifestation de façon pratiquement instantanée et consciente. Ce qui m'amène à ma question suivante : N'avons-nous pas une sorte d'objectif général (ou d'intention globale) à atteindre dans cette incarnation physique ?

Abraham : Oui, il yen a un. Et de même que *l'Intention par Segment* vous permet d'identifier l'intention la plus adaptée au moment que vous vivez actuellement, l'intention globale qui vous animait au moment de vous manifester sous forme physique se situe à l'autre extrémité du spectre, si l'on peut dire. Dit d'une autre façon, vous

exprimez actuellement ce que vous attendez le plus de cet instant, mais celui-ci est affecté par des pensées que vous avez eues avant même de naître dans ce corps physique. Au moment où vous avez quitté votre perspective intérieure, plus vaste, pour vous incarner physiquement, vous aviez effectivement des intentions, mais désormais ce sont celles qui émanent de votre perspective physique consciente qui prédominent.

Vous n'êtes pas une marionnette qui exécute sagement ce qui a été décidé auparavant. Vous avez le choix, à chaque instant, de décider de ce qui vous semble le plus approprié, de votre point de vue en évolution constante, *car vous avez dépassé, par votre évolution, ce que vous étiez au moment de venir dans ce corps, puisque votre expérience de vie s'est déjà ajoutée à cette perspective.*

Est-ce que l'objectif d'être heureux est suffisamment important ?

Jerry : Bon, puisque je ne connais pas consciemment ces buts globaux, spécifiques et individuels, y a-t-il un objectif plus important que d'être simplement heureux ?

Abraham : Vous évoquez précisément le moyen qui permet de savoir quelles étaient vos intentions au moment de quitter votre perspective intérieure. Vous avez dit : « puisque je ne connais pas consciemment ces buts globaux, spécifiques et individuels ». La raison pour laquelle vous ne connaissez pas ces buts spécifiques, c'est qu'il n'y en avait pas. *Avant votre naissance physique, vous étiez animé d'intentions générales, du style "être heureux", "contribuer à l'élévation spirituelle d'autrui", "poursuivre une évolution constante", etc. Mais c'est à vous qu'il revient, ici et maintenant, de déterminer par quels moyens ou processus spécifiques vous allez accomplir ces buts-là. Dans le présent, c'est vous le créateur.*

Comment peut-on s'assurer qu'on évolue ?

Jerry : Prenons l'intention que vous venez de mentionner : *l'évolution*. Comment peut-on s'assurer qu'on évolue vraiment ?

Abraham : Comme vous êtes des êtres en quête d'évolution, sitôt que vous constatez que vous évoluez, vous éprouvez une émotion positive ;inversement, vous en ressentez une négative lorsque vous avez le sentiment de stagner. Vous n'avez pas forcément une connaissance consciente des pensées et intentions propres à votre perspective intérieure ou plus vaste, mais vous jouissez d'une communication

avec elle. *Tous les êtres physiques sont en communication avec leur être intérieur par le truchement de leurs émotions ; donc, quand votre émotion est positive, vous savez que vous êtes en harmonie avec vos intentions intérieures.*

Quelle est la meilleure mesure de notre réussite ?

Jerry : Selon vous, Abraham, de votre perspective Non-Physique, quelle est le meilleur indice que nous réussissons ce que nous entreprenons ?

Abraham : Il existe de nombreuses façons de mesurer le succès. Dans votre société, l'argent en est une ; les trophées que vous gagnez en sont une autre. Mais de notre point de vue, la présence d'une émotion positive en vous est la plus sûre mesure de réussite.

Est-ce que *l'Intention par Segment* peut accélérer la concrétisation de nos désirs ?

Jerry : Donc, le processus d'*Intention par Segment* peut non seulement accélérer l'obtention de ce que nous voulons, mais rendre notre expérience plus agréable, tout en ayant un contrôle plus conscient, d'où plus de chance de réussite. N'est-ce pas justement le but ?

Abraham : Vous en avez effectivement "un contrôle plus conscient", puisque vous déterminez consciemment vos intentions. L'alternative consiste à ne pas décider de ce que vous voulez et, par conséquent, du fait de votre indécision, à attirer un peu de tout et, ce faisant, à obtenir des choses que vous aimez et d'autres non. Tout le but de *l'Intention par Segment* est de vous *permettre* de n'attirer en permanence que ce vous voulez délibérément. Finie, la création par défaut ! Vous n'attirerez plus ce que vous ne désirez pas.

Vous avez raison de dire que cela peut accélérer le processus, car c'est la clarté dont vous faites preuve qui produit cette accélération. Bien sûr, vous créez physiquement quelque chose, quand vous déplacez un tas de terre d'un endroit à un autre (ou que vous accomplissez quelque autre tâche),mais, tant que vos pensées n'ont pas suscité d'émotion en vous, vous n'avez pas encore accédé à la puissance de l'Univers. Lorsque l'émotion est présente – qu'elle soit positive ou négative – vous êtes en contact avec cette puissance universelle.

Lorsque vous désir*ez quelque chose très très fort, vous l'attirez très rapidement à vous. De même, lorsque vous ne voulez vraiment vraiment pas de quelque chose, vous l'attirez tout aussi vite à vous. L'idée de l'Intention par Segment est d'exprimer ce que vous voulez par la pensée, en vous concentrant suffisamment dessus, dans l'instant présent, pour que cela éveille une émotion en vous. Ensuite, votre clarté en accélère la manifestation.*

Méditation, *Atelier* et *Processus d'Intention par Segment*

Jerry : Permettez-moi de clarifier certains points de terminologie avec vous, je vous prie. Il y a trois processus différents. Il y a tout d'abord celui que vous appelez *l'Atelier*. Ensuite, *l'Intention par Segment*. Et enfin celui dont vous parlez parfois, en empruntant les termes d'autrui : *la Méditation*. Pouvez-vous clarifier quels sont les buts de ces divers processus et les différences qui les caractérisent ?

Abraham : Chacun de ces processus correspond à une intention différente. Votre question cadre donc tout à fait avec le sujet de l'*Intention par Segment*, car au moment d'entamer l'un ou l'autre de ces processus, il est bon que vous sachiez *pourquoi* vous le faites et ce que vous *espérez* en retirer.

Un moment de *Méditation* est, en vos termes, un segment durant lequel votre intention est de calmer vos mécanismes de pensée conscients, de manière à sentir votre *Monde Intérieur*. C'est un moment de distraction du physique, ou de détachement du monde physique, qui vous permet de sentir ce qui se passe au-delà. On peut trouver plusieurs raisons à souhaiter un tel détachement, aussi est-il important, au moment de pénétrer dans ce segment, que vous identifiez la vôtre. Votre motivation pour *Méditer* peut simplement être l'envie de vous détacher du monde, car il est pour vous source de confusion et d'inquiétude. Vous avez besoin d'un moment de calme. Lorsque *nous* vous encourageons à *Méditer*, c'est avec l'intention de vous *permettre* d'ouvrir un passage permettant à votre *Moi Intérieur*, qui vit dans la Dimension Intérieure, de se fondre dans le moi physique présent dans ce corps physique. *La Méditation est le moyen de soustraire votre attention du monde physique conscient, et de la reporter sur votre Monde Intérieur.*

Passons au *Processus de l'Atelier* : il s'agit là d'un segment dans lequel votre intention est de penser spécifiquement et précisément aux détails de ce que vous voulez et, sous l'effet de la *Loi de l'Attraction*, d'atteindre la clarté. En d'autres termes, vous voulez réfléchir à votre désir d'une façon si spécifique que la puissance de

l'Univers accélère votre création. L'*Atelier* est un moment où vous orientez vos pensées en direction d'un désir précis, en les harmonisant dans l'instant même avec les envies que votre expérience de vie vous a permis d'identifier. *Dans votre monde physique, vous ne pouvez pas vivre d'expérience physique avant de l'avoir tout d'abord créée par la pensée. L'Atelier est donc le lieu où vous entreprenez une réflexion délibérée sur les choses que vous voulez et où vous en amorcez l'attraction intentionnelle.*

Enfin, le processus d'Intention par Segment consiste simplement à prendre conscience de votre entrée dans un segment dans lequel vos intentions diffèrent du précédent, puis de marquer une pause afin d'identifier ce que vous voulez maintenant. L'Intention par Segment est le processus qui vous permet d'éliminer les obstacles principaux à la *Création Délibérée* : l'influence des autres, qui ont des intentions différentes des vôtres, et celle de vos propres vieilles habitudes.

Comment puis-je consciemment commencer à me sentir heureux ?

Jerry : Je vous ai entendu dire qu'il fallait d'abord se sentir heureux avant de commencer à exprimer ses intentions. Pouvez-vous nous proposer divers moyens de provoquer consciemment un sentiment de joie en soi, ou de donner naissance à une émotion positive ?

Abraham : Avant d'y venir, nous tenons à souligner à quel point il est important d'être heureux. Vous êtes comme des aimants, et votre ressenti représente votre *point d'attraction*. Donc, si vous vous sentez malheureux, si vous pensez à ce que vous ne voulez pas (ce qui peut justement être à l'origine de vos sentiments négatifs), vous risquez d'attirer un surcroît de choses indésirables. *Il est très important d'être heureux, car ce n'est que dans cet état que vous attirerez ce que vous voulez ; de plus, c'est l'état le plus naturel dans lequel on puisse se trouver. Si vous ne vous autorisez pas à être heureux, vous vous empêchez d'être qui-vous-êtes-vraiment.*

Quand vous constatez que vous êtes heureux, dans l'instant présent, prenez le temps d'identifier autour de vous ce qui favorise cet état de bonheur. Dans votre cas, c'est peut-être le fait d'écouter de la musique correspondant à votre état actuel. Pour certains, ce sera de caresser leur chat, d'aller marcher ou de faire l'amour, ou encore de jouer avec un enfant.

Pour d'autres, ce sera la lecture d'un chapitre d'un livre. Pour d'autres encore, ce sera d'appeler un ami qui leur fait du bien. On peut y parvenir de multiples façons.

Vous avez tout intérêt à trouver de nombreux moyens d'égayer vos esprits, de façon à avoir toujours à votre disposition plusieurs approches pour provoquer cet état de bonheur. *Prenez note de ce qui vous enthousiasme et rappelez-vous-en, ainsi, quand vous aurez besoin d'être dynamisé, inspire, vous pourrez vous en servir.*

Mais qu'en est-il quand mon entourage est malheureux ?

Jerry : Vous avez dit qu'on peut être heureux dans pratiquement n'importe quelles circonstances. Mais comment peut-on y parvenir quand on est en présence de quelqu'un qui subit une situation extrêmement négative ?

Abraham : *Vous ne pouvez être heureux qu'en pensant à ce que vous voulez. Donc, vous pouvez être heureux en toutes circonstances si vous êtes assez clair et assez fort pour ne prêter attention qu'à ce que vous voulez.*

Jerry : Mais imaginons que parmi les personnes que vous vous sentez obligé de fréquenter occasionnellement, certaines fassent ou disent des choses qui vous mettent très mal à l'aise, mais que vous vouliez malgré tout leur plaire, parce que vous vous sentez coupable quand vous n'êtes pas ou ne faites pas ce qu'elles veulent : comment peut-on être heureux en pareille situation ?

Abraham : Il est vrai qu'il est plus difficile de rester heureux ou positif en présence de personnes malheureuses ou qui souhaitent autre chose que ce que vous voulez leur donner. Toutefois, au cours de nos interactions avec des êtres physiques, nous avons remarqué que même si votre expérience déplaisante ne dure que cinq ou dix minutes, la plus grande partie de vos émotions négatives survient non pas *pendant* les quelques minutes en question, mais durant les heures qui suivent, où vous ruminez cet événement. *En général, vous passez beaucoup plus de temps à penser aux choses négatives qui se sont passées qu'à ce qui survient dans l'instant même*.

Vous pourriez vous libérer de la majorité de vos émotions négatives si, dans les moments où vous êtes seul, vous vous concentriez sur ce à quoi vous voulez vraiment penser. Par la suite, au cours de ces brèves rencontres, de ces courts moments de votre vie où vous êtes harcelé par quelqu'un, vous développerez votre capacité à ne pas y prêter attention et, au fil du temps, la *Loi de l'Attraction* n'attirera

plus d'expériences de ce genre dans votre vie, puisque ces pensées ne seront plus actives en vous.

Comment puis-je utiliser *l'Intention par Segment* en cas d'interruptions inopportunes ?

Jerry : Bien, imaginons que des gens aient vraiment envie d'aller de l'avant et d'évoluer régulièrement, mais que leurs intentions soient fréquemment perturbées par des *interruptions inopportunes*. Quel genre d'*Intention par Segment* suggéreriez-vous dans une situation de ce genre ?

Abraham : Tout d'abord, plus vous allez recourir à l'*Intention par Segment*, moins vous subirez d'interruptions de ce type. C'est vous-même qui les avez favorisées en ne pratiquant pas *l'Intention par Segment* dans le passé.

Si vous débutez votre journée en imaginant que vos expériences vont se succéder avec fluidité, sans heurts, vous éliminez d'entrée un certain nombre de ces interruptions. Quant à celles qui se manifestent malgré tout, vous pouvez les gérer segment par segment, en disant simplement, dès le début d'une interruption. *Cela ne va pas durer et je ne perdrai pas le fil de mes pensées. Je ne perdrai pas non plus l'énergie capitalisée jusqu'ici dans le bon sens. Je vais gérer cette situation avec rapidité et efficacité, puis je vais reprendre ce que je faisais.*

Est-ce que *l'Intention par Segment* permet d'accroître le temps dont on dispose ?

Jerry : Au fil des ans, j'ai souvent dit : *j'aimerai bien me démultiplier pour pouvoir vivre toutes les choses merveilleuses que j'aimerais expérimenter*. Y a-t-il moyen d'utiliser l'*Intension par Segment* pour vivre davantage d'expériences et jouir encore plus des choses qu'on apprécie ?

Abraham : Plus vous pratiquerez avec succès l'*Intention par Segment*, plus vous constaterez que vous aurez davantage d'heures à votre disposition pour faire ce que vous aimez.

Parmi les choses que vous désirez, beaucoup ne se sont pas manifestées parce que vous n'y avez pas pensé avec suffisamment de clarté pour les attirer. Donc, *l'Intention par Segment* vous apportera exactement ce que vous demandez dans cette question. *En étant clair*

dans vos intentions et en cessant d'y opposer des pensées contradictoires, vous permettrez aux Lois de l'Univers d'entrer en jeu et vous n'aurez plus à mettre en œuvre une telle dose d'action pour compenser vos pensées inadaptées. En émettant des pensées délibérées, vous allez mettre à profit la puissance de l'Univers, de sorte qu'il vous faudra beaucoup moins de temps pour accomplir de plus en plus de choses.

Pourquoi chacun d'entre nous ne crée-t-il pas sa vie à dessein ?

Jerry : Puisque nous avons le choix de créer ce que nous voulons vraiment – de façon délibérée – ou de créer notre vécu par défaut et d'attirer sans distinction des choses souhaitables et indésirables, comment se fait-il qu'une majorité de gens choisissent leur vie par défaut ?

Abraham : La plupart des gens créent leur existence par défaut parce qu'ils ne comprennent pas les *Lois* ; ils n'ont pas du tout conscience d'avoir tous ces choix. Ils ont fini par croire au destin ou à la chance. Ils disent : « C'est la réalité ; les choses sont comme ça, c'est tout. » Ils ne réalisent pas qu'ils peuvent contrôler leur expérience grâce à leurs pensées. C'est comme s'ils jouaient à un jeu dont ils ignorent les règles ; ils finissent par s'en lasser, parce qu'ils croient être dans l'impossibilité de contrôler quoi que ce soit.

Vous avez tout à gagner à prêter consciemment attention à ce que vous voulez précisément, sans quoi vous serez balayé par les influences environnantes. Vous êtes bombardé par des stimulations mentales. Donc, à défaut d'émettre les pensées qui comptent pour vous, vous risquez d'être stimulé par les pensées d'autrui, qui ne sont pas forcément importantes pour vous.

Si vous ne savez pas ce que vous voulez, il est bon d'exprimer l'intention suivante : *je* désir*e savoir ce que je veux*. Ce faisant, vous commencez à attirer des données, des occasions, tout un éventail de choses parmi lesquelles faire votre choix ; alors, grâce à tous les éléments que vous verrez affluer vers vous, vous vous ferez une meilleure idée de ce que vous désirez précisément.

À cause de la *Loi de l'Attraction*, il est plus facile de se contenter d'observer les choses telles qu'elles sont, que de choisir délibérément autre chose. Or, quand les gens observent simplement la réalité telle qu'elle est, la *Loi de l'Attraction* attire à eux un supplément des mêmes choses, de sorte qu'ils finissent par penser qu'ils ne contrôlent rien du tout.

Beaucoup de gens ont appris qu'ils n'avaient pas le droit de choisir, qu'ils n'étaient pas dignes de le faire ou encore qu'ils étaient incapables de savoir ce qui leur convenait. Au fil du temps, avec un peu de pratique, vous finirez par comprendre qu'il est facile de savoir si votre choix est juste ou non, grâce aux émotions que vous éprouvez. Car lorsque votre choix est conforme à la direction de pensée prise par votre perspective plus vaste, la joie que vous ressentez confirme la justesse de vos pensées.

Dans notre vie, quelle est l'importance de la volonté ?

Jerry : Imaginons une personne qui ne dirait pas : « Je désire savoir ce que je veux », mais plutôt « En ce qui me concerne, je ne veux rien »,ou « On m'a dit que ce n'était pas bien d'avoir des désirs », une personne qui se trouverait dans une sorte d'état apathique et sans énergie : Que lui diriez-vous ?

Abraham : *Est-ce que le désir de n'avoir aucun désir – afin d'accroître ses mérites – n'est pas lui aussi un désir ? La volonté est le début de toute Création Délibérée. Donc, si vous vous interdisez de vouloir, vous refusez d'acquérir le contrôle délibéré de votre expérience de vie.*

Vous êtes des êtres physiques, c'est évident, mais vous possédez une Force de Vie, une Force Energétique, Divine, Créative, qui se déverse en vous, depuis votre Dimension Intérieur. Vos docteurs, dans ce qu'ils en observent, n'en connaissent pas grand-chose. Ils savent seulement que certains en sont pourvus et d'autres non. Ils peuvent alors dire : « Telle personne est morte ;elle n'a plus de Force Vitale ». *La Force de Vie Créative se déverse en vous pour s'exprimer extérieurement dans ce qui fait l'objet de votre attention. En d'autres termes, c'est le processus par lequel vos pensées attirent à vous les* désir*s auxquels vous pensez.*

Plus vous pensez à ce que vous désirez, plus la *Loi de l'Attraction* se met en œuvre, au point que vous sentez vos pensées gagner en force. Lorsque vous ne pensez pas à ce que vous voulez, ou quand vous y pensez, mais que tout de suite après vous songez combien cette chose vous manque pour l'instant, vous empêchez cette idée de croître en intensité.

L'état "apathique et sans énergie" que vous décrivez est provoqué par l'affaiblissement constant de la force de vos pensées, résultat de vos déclarations contradictoires.

Pourquoi la plupart des gens se contentent-ils de si peu ?

Jerry : Abraham, nous vivons dans un pays où presque tout le monde peut se nourrir, se loger et se vêtir. Pratiquement tout le monde s'en sort, d'une manière ou d'une autre. Je croise cependant des gens qui me disent : « Vous savez, j'ai de quoi m'en sortir, mais, j'ignore pourquoi, je n'arrive pas à intensifier suffisamment mes désirs jusqu'à attirer quelque chose de formidable ou de spécial dans ma vie. » Que diriez-vous à quelqu'un qui se trouve dans une situation de ce genre ?

Abraham : Ce n'est pas que vous ne désirez rien de plus, mais, d'une certaine façon, vous vous êtes convaincu que vous ne pouviez rien *posséder* de plus. Donc, vous faites tout pour éviter la déception que provoquerait le désir de quelque chose que vous ne parviendrez pas à obtenir. Mais si vous ne l'obtenez pas, ce n'est pas parce que vous ne le voulez pas, mais parce que vous vous focalisez sur le fait que ça vous *manque*. Et donc, du fait de la *Loi de l'Attraction*, vous attirez ce à quoi vous pensez, c'est-à-dire ce manque.

Chaque fois que vous voulez quelque chose et que vous dites ensuite : « Mais je le voulais et je ne l'ai pas obtenu », votre attention se fixe sur l'absence de ce que vous désirez et, en raison de la *Loi de l'Attraction*, vous renforcez ce manque. Chaque fois que vous pensez à ce que vous voulez, vous vous sentez dilaté, excité, débordant d'émotions positives : mais sitôt que vous pensez à ce qui vous manque, vous éprouvez une émotion négative, de la déception. C'est votre *Système de Guidance Emotionnelle* qui vous dit : « Ce à quoi tu penses actuellement ne correspond pas à ce que tu veux. » Donc, nous lui dirions, autorisez-vous à vouloir un petit peu, pensez à ce que vous voulez, savourez l'émotion positive que suscite en vous l'exercice de votre volonté, et laissez votre déception s'effacer. Et, à force de penser à ce que vous voulez, vous allez l'attirer.

Comment Etablir des Priorités dans nos Intentions ?

Jerry : Vous nous avez donné, à Esther et à moi, un processus qui adonné des résultats formidables, et j'aimerais bien que vous en parliez un peu. C'est ce que vous appelez *Etablir des Priorités dans nos Intentions*.

Abraham : Même si vous ne songez pas à toutes vos intentions au même moment, vous en nourrissez souvent plusieurs qui sont toutes en lien avec l'instant présent. Par exemple, vous avez un échange avec votre partenaire amoureux, vous voulez avoir une bonne

communication ave lui, vous souhaitez être de bonne humeur, vous désirez apporter le meilleur à votre partenaire… et vous souhaitez peut-être l'inciter à vouloir la même chose. Autrement dit, vous voulez l'harmonie.

Il est important que vous identifiez laquelle de ces intentions vous souhaitez le plus concrétiser, parce qu'en établissant des priorités, vous focalisez votre attention sur ce qui compte le plus pour vous et, ce faisant, vous en augmentez le pouvoir.

Imaginons que vous ayez commencé votre journée sans clairement en identifier les segments. Vous gérez les choses sans ordre précis, comme le font la plupart des gens, passant d'une situation à une autre, soumis aux impulsions et aux désirs des autres, ainsi qu'à vos vieilles habitudes. Le téléphone sonne, les enfants vous demandent ceci ou cela ; votre conjoint vous pose des questions, et vous n'êtes plus trop sûr de rien, mais vous continuez néanmoins de vivre tant bien que mal cette journée qui, pour bien des gens, serait tout à fait normale.

Puis, vous vous retrouvez au beau milieu d'une conversation, sans avoir pris le temps d'identifier ce que vous en attendiez. Imaginons, par exemple, que vous vous retrouviez en conflit avec vos enfants, votre conjoint ou n'importe qui, peu importe. Vous percevez des "signaux d'alarme" émanant de votre *être intérieur*. Une émotion négative monte en vous, pour plusieurs raisons : vous vous en voulez un peu de vous être mis dans un tel pétrin, faute d'avoir déterminé clairement vos intentions, mais surtout, vous êtes fâché parce que vous êtes en désaccord avec les intentions d'autrui, avec ce qu'il dit ou ce qu'il veut.

Si vous vous ressaisissez au milieu de ce segment et que vous vous demandez : *Qu'est-ce que je désir le plus en ce moment, dans cette situation ?* vous prendrez sans doute conscience que ce qui compte le plus à vos yeux, c'est un *sentiment d'harmonie* : de bien vous entendre avec vos enfants, votre conjoint ou n'importe qui d'autre. Ce qui veut dire que pour vous, l'harmonie de vos relations est bien plus importante que l'enjeu du conflit. Et, sitôt que vous reconnaissez que l'harmonie est ce que vous désirez le plus au monde, tout est clair ; votre émotion négative disparaît et vous dites alors quelque chose du genre : attendez ! *Mettons les choses à plat. Je n'ai pas envie de me disputer, car vous m'êtes très chers. Je souhaite que l'harmonie règne entre nous. J'aimerais que nous soyons heureux tous ensemble*. Et en disant cela, vous désarmez votre interlocuteur. Vous lui rappelez que c'est également sont intention prédominante. Dès lors, ayant déterminé cette *intention prioritaire*, qui est l'harmonie, vous pouvez

porter un nouveau regard sur le sujet moins important qui vous occupe.

Nous allons maintenant vous donner une affirmation qui, si vous l'exprimez au début de chacun des segments de votre vie, vous servira beaucoup : *Au moment de débuter ce segment, j'exprime mon intention devoir ce que je* désir*e voir*. Dans vos interactions avec autrui, cette affirmation vous aidera à voir que c'est l'harmonie que vous voulez ; que vous souhaitez inspirer les autres ; que vous désirez communiquer clairement vos idées ;et que vous avez envie que leurs désirs s'harmonisent avec les vôtres. Cette déclaration vous rendra un grand service.

Jusqu'où dois-je détailler mes intentions ?

Jerry : Dans notre envie d'aller de l'avant, jusqu'où faut-il détailler nos intentions, en ce qui concerne les moyens à mettre en œuvre et les résultats attendus ?

Abraham : Vous pouvez être aussi détaillé que vous le voulez, du moment que vos pensées s'accompagnent d'émotions positives ; si le fait d'entrer trop dans les détails suscite des émotions négatives, ce n'est pas bon. Quand vos intentions restent vagues, votre pensée n'est pas assez spécifique et donc pas assez puissante pour solliciter la puissance de l'Univers. Inversement, lorsqu'elles sont trop détaillées, avant même d'avoir rassemblé assez de données pour soutenir vos croyances, vous risquez d'éprouver des doutes et des émotions négatives. *Donc, soyez assez précis pour que vos intentions déclenchent des émotions positives, tout en évitant de l'être trop, au point d'être habité par des émotions négatives.*

Dois-je répéter régulièrement mes *Intentions par Segment* ?

Jerry : Abraham, parlons un peu plus de l'*Intention par Segment*. Dans la mesure où il serait assez fastidieux de prêter attention à chaque aspect de chaque moment de la journée, n'est-il pas possible d'exprimer son intention d'être en sécurité, sitôt levé, le matin, et de n'avoir pas besoin de le répéter de toute la journée ?

Abraham : Il n'est pas nécessaire de répéter vos intentions maintes et maintes fois, même s'il est toujours utile de réaffirmer ce qui compte le plus pour vous. *À partir du moment où vous avez exprimé votre intention d'être en sécurité et que vous commencez à sentir que c'est le cas, vous avez atteint le point où vous attirez cela en permanence.*

Si d'aventure vous ne vous sentiez plus en sécurité, c'est que le moment serait venu de réitérer votre intention pour renforcer cet état.

Est-ce que le Processus d'*Intention par Segment* peut faire obstacle à mes réactions spontanées ?

Jerry : Est-ce que *l'Intention par Segment* peut entraver notre spontanéité ou notre capacité à réagir à une situation dans l'instant présent, d'une manière ou d'une autre ?

Abraham : *L'Intention par Segment* va entraver votre capacité à réagir *par défaut*, mais elle renforcera votre aptitude à le faire de manière délibéré. La spontanéité est merveilleuse, du moment que vous attirez ce que vous voulez. Elle l'est moins quand vous provoquez spontanément ce que vous ne désirez pas. Nous ne remplacerions à aucun prix la création délibérée par une création spontanée par défaut.

Le difficile équilibre entre croyance et désir

Jerry : Abraham, voulez-vous bien nous parler un peu de ce que vous appelez *le difficile équilibre de la création, entre vouloir et croire ?*

Abraham : Les deux moitiés de cet équilibre de la création sont le *vouloir* et le *permettre*. On pourrait aussi dire *vouloir* et *s'y attendre*. Ou encore, *y penser* et *s'y attendre.*

Le meilleur scénario consiste à désirer quelque chose, puis à faire en sorte d'y croire ou de s'attendre à ce que cela se réalise. C'est le summum de la création. Si votre désir de quelque chose est modeste et que vous croyez pouvoir l'obtenir, l'équilibre est atteint et vous l'aurez. Si votre désir est puissant, mais que vous doutez de votre capacité à le réaliser, il ne se concrétisera pas, tout au moins pas immédiatement, car vous devez mettre votre désir et votre croyance à l'unisson.

Il se peut que vous ayez été poussé à penser à quelque chose que vous ne voulez pas, mais comme vous avez souvent entendu dire que de telles choses arrivent à autrui, vous croyez cette chose possible. Dès lors, le peu que vous avez pensé à cela, associé à votre croyance en sa manifestation possible, vous rend candidat à sa réalisation.

Plus vous pensez à ce que vous voulez, plus la *Loi de l'Attraction* vous en procurera des preuves, jusqu'à ce que vous finissez

effectivement par y croire. Une fois que vous aurez compris cette *Loi* (ce qui est facile, compte tenu de sa cohérence) et que vous aurez commencé à orienter délibérément vos pensées, vous finirez tout naturellement par croire en votre capacité à être, à faire et avoir tout ce que vous voulez.

Où intervient le travail, dans *l'Intention par Segment* ?

Jerry : Nous sommes des êtres physiques, et l'on nous pousse à croire qu'il est nécessaire de travailler dur pour obtenir un résultat financier. Mais vous ne parlez pas beaucoup d'action où se situent le *travail pénible* et l'*action physique* dans votre équation créative ?

Abraham : Plus vous prêtez attention à une idée en y pensant, plus la *Loi de l'Attraction* y réagit, et plus cette pensée devient puissante. En préparant le terrain à l'avance, en utilisant *l'Intention par Segment*, et en visualisant les choses dans votre *Atelier Créatif*, vous vous sentirez ensuite inspiré à passer à l'action. *Une action qui découle d'une inspiration produit de bons résultats, car vous laissez les Lois de l'Univers vous transporter*. Si vous passez à l'action sans avoir fait une préparation préalable, vous devrez travailler dur, parce que vous essayez de réaliser dans l'instant plus de choses que votre action seule ne peut accomplir.

Si vous provoquez la manifestation de votre création par la pensée, puis que vous poursuivez en entreprenant une action inspirée, vous verrez que votre futur sera prêt d'avance, n'attendant plus que votre arrivée, et il ne vous restera plus qu'à passer à l'acte pour jouir des fruits de votre véritable travail créatif, plutôt que d'essayer à tort de recourir à l'action pour créer.

Quelle est la meilleure action que l'on puisse entreprendre ?

Jerry : Imaginons, qu'existe tout un éventail d'actions que l'on puisse entreprendre pour réaliser une chose précise : comment décider, au dernier moment, laquelle est la plus efficace ?

Abraham : Il vous suffit d'imaginer que vous mettez en œuvre cette action-là, puis d'observer ce que vous ressentez en passant à l'acte. Quand vous avez deux choix, imaginez-vous en train de faire le premier et notez les sentiments que vous éprouvez. Ensuite, visualisez-vous en train d'effectuer le second choix et prêtez également attention à votre ressenti. Toutefois, vos sentiments à l'égard de cette action possible ne seront pas très clairs, aussi

longtemps que vous n'aurez pas pris le temps d'identifier quelles sont vos intentions, pour commencer, et que vous ne les aurez pas classées par ordre de priorité. Après avoir fait cela, vous constaterez que le choix de l'action la plus efficace à entreprendre sera très simple. Vous vous servirez de votre *Système de Guidance Emotionnelle*.

Combien de temps dois-je attendre que les choses se manifestent ?

Jerry : Imaginons que certaines personnes attendent que telle chose se manifeste dans leur vie, et qu'ils commencent à se décourager un peu, parce que l'objet de leur intention n'est toujours pas là. Combien de temps doivent-ils attendre avant que des signes de réussite ne se manifestent ? Et quels pourraient être ces signes leur indiquant que leur désir va *effectivement* se réaliser ?

Abraham : Sitôt que vous avez exprimé votre intention d'obtenir une certaine chose, et que vous vous y attendez, celle-ci est en route vers vous et vous commencerez à en distinguer de nombreux signes. Vous découvrirez des gens ayant réalisé quelque chose de similaire, ce qui vous stimulera ;vous en observerez les divers aspects dans de nombreuses directions différentes ; vous constaterez que vous y pensez beaucoup et que ça vous enthousiasme ; et vous serez traversé par des émotions positives à la pensée de ce que vous désirez ; voilà certains des signes qui vous indiqueront que les choses sont sur le point de se concrétiser.

Quand vous comprenez que la plus grosse partie de votre effort créatif consiste à définir ce que vous voulez, puis à aligner vos pensées sur ce désir, vous réalisez du même coup que la plus grande part du processus créatif se déroule à un niveau vibratoire. Donc, votre création peut être pratiquement achevée, quasiment à 99%, avant même d'en avoir des preuves physiques.

Si vous vous rappelez que l'émotion positive que vous éprouvez par anticipation pour votre création est également une preuve que celle-ci est en cours de réalisation, vous parviendrez à progresser rapidement et régulièrement vers la manifestation de vos désirs.

Puis-je me servir de *l'Intention par Segment* pour une cocréation ?

Jerry : Abraham, dites-moi comment il est possible d'utiliser *l'Intention par Segment* pour réaliser un objectif en collaboration avec une autre personne ?

Abraham : Mieux vous aurez mis en œuvre votre propre processus *d'Intention par Segment*, plus les pensées qui concernent vos désirs seront puissantes, et plus votre pouvoir d'influence de sera aussi. Donc, dans vos interactions avec autrui, il sera plus facile pour les autres de saisir l'esprit de votre idée.

Il est aussi extrêmement utile de vous servir de *l'Intention par Segment* pour aller stimuler le meilleur chez les autres. Si vous vous attendez à ce qu'ils soient peu coopératifs et pas concentrés, c'est cela que vous attirerez ; tandis que si vous imaginez vos collaborateurs brillants et très serviables, ce sont ces côtés-là que vous allez évoquer chez eux. Si, avant de vous rendre à une rencontre physique, vous avez pris un peu de temps pour donner de la force à vos pensées, votre cocréation sera beaucoup plus satisfaisante, à la fois pour vous et pour les autres.

Comment puis-je communiquer plus efficacement mes intentions ?

Jerry : Je me rappelle qu'il m'arrivait souvent, dans le passé, de me rendre à une rencontre qui me paraissait très importante, de me retrouver à discuter avec mon interlocuteur puis, une fois l'échange terminé, de me dire : *Bon sang ! j'aurais dû lui dire ceci… et j'aurais pu lui dire cela… et J'aurais aimé lui dire telle chose*, mais je ne l'ai pas fait. Et, du coup, au lieu de me sentir bien, une fois la conversation terminée, je me sentais fruste. Comment éviter cela ?

Abraham : En pensant à l'objectif que vous poursuivez *avant* d'entamer cette conversation, vous déclenchez une force qui vous aidera à communiquer plus efficacement vos intentions. Il est également utile de comprendre que c'est grâce à cet échange de pensées, d'idées et d'expériences que vous avez le potentiel de créer ensemble quelque chose de plus grand que ce que vous ne feriez tout seul. Donc, en ayant des attentes positives quant à la contribution de vos interlocuteurs, vous vous mettez en position de découvrir leur clarté, leur force et leur valeur. Grâce à cet alignement positif, votre

esprit sera clair et vous suscitez la clarté d'autrui ; ainsi, ensemble, vous cocréerez de façon merveilleuse.

Jerry : Imaginons maintenant la situation suivante. Telle personne ne souhaite pas énerver les autres, ni les blesser, ni les mettre en colère, mais le sujet de leur échange risque de tourner à la controverse. Pourtant, elle voit bien qu'il y a possibilité d'atteindre des objectifs mutuellement bénéfiques, mais ces gens ont des désirs conflictuels. Comment faire en sorte que cette situation tourne au mieux, en évitant tout conflit ?

Abraham : En posant l'intention – au moment d'entamer ce segment de sa journée – de ne se concentrer que sur les choses qu'elle a *effectivement* en commun avec ces gens ; de se focaliser sur leurs points d'entente ; de prêter très peu d'attention aux points de désaccord, pour rester concentrée sur leurs intérêts partagés. C'est la résolution qu'il faut prendre dans toutes vos relations. *Le problème, dans la plupart des relations, c'est que les gens se fixent sur la seule petite chose qu'ils n'aiment pas chez l'autre, et y consacrent ensuite toute leur attention. Dès lors, du fait de la Loi de l'Attraction, ils ne font qu'accroître ce qu'ils n'aiment pas.*

Peut-on connaître la prospérité sans travailler pour cela ?

Jerry : Vous nous avez dit plusieurs fois que nous pouvons tout avoir. Imaginons alors que des gens désirent la prospérité, mais qu'ils ne veulent pas travailler ni décrocher un emploi. Comment peuvent-ils résoudre ce dilemme ?

Abraham : En s'occupant de ces intentions séparément. S'ils désirent être prospères, mais qu'ils croient que seul le travail débouche sur la prospérité, alors ils n'y parviendront pas, parce qu'ils refusent de faire la seule chose qui conduise au but qu'ils souhaitent atteindre. Par contre, s'ils considèrent la prospérité isolément, sans la coupler avec le travail, auquel ils rechignent, ils seront en mesure de l'attirer.

Vous touchez là à quelque chose de très important : il s'agit de ce que nous appelons des intentions ou des croyances conflictuelles. *La solution consiste à soustraire votre regard de ce qui est source de conflit, pour le reporter sur l'essence de ce que vous voulez.*

Si vous voulez devenir prospère, que vous croyez que cela exige de gros efforts et que vous êtes prêt à les fournir, il n'y a aucune contradiction et vous atteindrez le niveau de prospérité souhaité.

Si vous désirez la prospérité et que vous estimez qu'il faut travailler dur pour y parvenir, mais que vous avez le travail en horreur, il y a contradiction dans vos pensées, et non seulement vous aurez du mal à passer à l'acte, mais votre action se révélera improductive.

Si vous désirez la prospérité et que vous pensez la mériter, et que vous vous attendez à ce qu'elle vous soit offerte simplement parce que vous la voulez, il n'y a pas non plus de contradiction dans vos pensées, et la prospérité se réalisera. Faites attention à vos sentiments, quand vous réfléchissez, de façon à identifier vos pensées contradictoires ; et dès que vous avez éliminé ces pensées-là, quel que soit l'objet de votre désir, celui-ci se réalisera. La *Loi de l'Attraction* vous le procurera.

Sitôt qu'elle a trouvé un emploi, d'autres offres se sont mises à pleuvoir !

Jerry : Imaginons une personne qui essaie en vain de trouver du travail, pendant des mois. Sitôt qu'elle décroche un emploi qui lui correspond, quatre ou cinq autres offres intéressantes tombent toutes en même temps, la même semaine. Qu'est-ce qui provoque cela ?

Abraham : Si elle a mis autant de temps à trouver cet emploi, c'est parce qu'au lieu de se concentrer sur ce qu'elle *voulait*, c'est-à-dire un bon emploi, elle restait fixée sur *l'absence* de ce travail, et contribuait ainsi à en repousser l'échéance. Mais dès qu'elle a réussi sa percée et décroché un premier emploi, elle a cessé de ne penser qu'au *manque* de travail pour songer de nouveau à ce qu'elle *voulait* ; dès lors, elle s'est mise à recevoir davantage de ce qu'elle souhaitait depuis longtemps. Dans votre exemple, le désir de cette personne s'intensifiait, quand bien même sa croyance était faible ; ainsi, au fil du temps, la *Loi de l'Attraction* a fini par lui procurer ce qui correspondait à son sentiment le plus fort. Toutefois, elle s'est torturé les méninges pour rien, faute d'avoir pris le temps de clarifier ses pensées.

Pourquoi est-ce qu'une grossesse suit souvent une adoption ?

Jerry : Est-ce la raison pour laquelle un couple qui n'arrivait pas à avoir d'enfant, durant des années, voit souvent une grossesse survenir juste après une adoption ?

Abraham : Effectivement, c'est le même principe.

Quelle place tient la compétition dans tout cela ?

Jerry : J'ai encore une question pour vous, Abraham : quelle place accordez-vous à la compétition ?

Abraham : De notre point de vue, dans ce vaste Univers où chacun créé, il n'existe en réalité aucune *compétition*, puisqu'il y a abondance de tout pour tout le monde. C'est vous qui vous mettez en situation de compétition en affirmant qu'il n'existe qu'un seul prix. Cela provoque un certain malaisé, car vous voulez gagner, vous ne souhaitez pas perdre, mais les concurrents fixent souvent plus leur attention sur la défaite que sur la victoire.

Lorsque vous participez à une compétition, gagne toujours celui dont la volonté et les attentes sont les plus fortes. C'est la Loi. Si la compétition a une qualité, c'est celle-ci : elle stimule le désir.

Ai-je intérêt à renforcer ma volonté ?

Jerry : Y a-t-il moyen de renforcer sa volonté, afin d'obtenir davantage de ce qu'on désire et moins de ce dont on ne veut pas ?

Abraham : L'utilisation de *l'Intention par Segment* peut certainement y contribuer. Mais il s'agit moins de "renforcer sa volonté" que de cultiver les pensées que la *Loi de l'Attraction* va intensifier. Par *volonté*, on entend parfois *détermination*. Et celle-ci peut signifier penser délibérément. Mais ces termes donnent l'impression qu'il faut faire davantage d'efforts qu'il n'est en réalité nécessaire. *Contentez-vous simplement de penser à ce que vous préférez, durant toute la journée, et la Loi de l'Attraction s'occupera du reste.*

Pourquoi la plupart des êtres arrêtent-ils d'évoluer ?

Jerry : J'ai l'impression que, dans notre société, quand les gens arrivent à l'âge de 25 à 30 ans, ils ont atteint les limites de leur évolution et de leur développement. Ils ont la maison qu'ils auront, le style de vie qu'ils perpétueront, l'emploi qu'ils garderont, les croyances et convictions qu'ils conserveront, et l'éventail d'expériences que la plupart feront. À votre avis, quelle en est la cause ?

Abraham : Ce n'est pas tant qu'ils ont fait *toutes* les expériences qu'ils feront, que le fait qu'ils n'attirent plus de *nouvelles* expériences.

Toute nouvelle expérience s'accompagne d'excitation et de désir, mais nombreux sont ceux qui n'expriment plus de *désir* délibéré ; ils se sont plus ou moins résignés à *ce-qui-est*.

Lorsqu'on prête attention à ce-qui-est, on attire simplement plus de ce *ce-qui-est*. Inversement, se focaliser sur ce qu'on veut provoque des changements. D'où une certaine complaisance, tout simplement parce que les *Lois* ne sont pas comprises.

La plupart des gens arrêtent de tendre vers l'expansion, parce qu'ils n'ont pas compris les *Lois de l'Univers* et que, ayant émis non intentionnellement des pensées contradictoires, ils n'ont pas obtenu ce qu'ils voulaient. Quand ce que vous vous croyez capable d'accomplir est en contradiction avec ce que vous désirez réaliser, même de gros efforts ne donneront pas de bons résultats. À la longue, vous vous lassez.

Le développement d'une connaissance consciente des *Lois de l'Univers*, puis l'orientation progressive de vos pensées dans le sens de ce que vous préférez, produiront des résultats positifs dans les plus brefs délais.

Jerry : Imaginons donc qu'une personne ait atteint un point dans sa vie où elle entame ce que j'appelle une spirale descendante ou infernale. Comment peut-elle utiliser *l'Intention par Segment* pour inverser le sens de cette spirale ?

Abraham : C'est votre *présent* qui est puissant. D'ailleurs, tout votre pouvoir se trouve ici, maintenant. Donc, si vous vous concentrez sur l'endroit où vous êtes actuellement, et que vous marquez une pause pour réfléchir à ce que vous attendez le plus, de ce segment-ci seulement, vous y verrez clair. *Il vous est impossible, dans l'immédiat, de trier tout ce que vous voulez dans tous les domaines, mais vous pouvez à l'instant même définir ce que vous préférez, ici même. Et en effectuant cela, segment par segment, vous atteindrez une nouvelle clarté et votre spirale descendante se sera inversée.*

Comment éviter l'influence des vieilles croyances et habitudes ?

Jerry : Abraham, il semble que la plupart des gens aient de la difficulté à se détacher de leurs croyances, idées et habitudes anciennes. Seriez-vous disposé à nous donner une affirmation qui nous aiderait à ne pas subir l'influence de ces expériences et croyances passées ?

Abraham : *Je suis puissant dans l'instant présent*. Cela dit, nous n'encourageons pas les gens à rejeter leurs vieilles idées, car en voulant s'en défaire, ils y pensent encore plus. Qui plus est, certaines de vos anciennes idées méritent d'être conservées. Soyez simplement davantage conscients de l'orientation que vous donnez à vos pensées et prenez la décision de vous sentir bien. *Aujourd'hui, où que j'aille et quoi que je fasse, mon intention première sera de voir seulement ce que je veux voir. Rien n'est plus important que le fait de me sentir bien.*

Jerry : Quand des gens sont témoins des infos négatives diffusées parles médias, ou qu'ils écoutent les problèmes dont leur font part leurs amis, comment peuvent-ils faire en sorte que cette négativité ne les perturbe pas ?

Abraham : En ayant dans chaque segment de leur vie l'intention de ne voir que ce qu'ils veulent voir. Dès lors, même dans les informations les plus négatives, ils parviendront peut-être à discerner quelque chose qu'ils veulent effectivement.

Est-il parfois possible d'exprimer ce qu'on ne veut pas ?

Jerry : Est-il jamais possible d'exprimer ce que l'on ne veut pas ?

Abraham : Le fait de formuler ce que vous ne voulez pas peut, dans certains cas, vous aider à voir plus précisément ce que vous voulez *vraiment*. Mais il est bon de ne pas vous attarder là-dessus et de revenir rapidement à ce que vous désirez effectivement.

L'identification de l'origine de nos émotions négatives présente-t-elle la moindre utilité ?

Jerry : Abraham, selon vous, est-il utile d'identifier la pensée précise quia provoqué une émotion négative en nous ?

Abraham : Cela peut être utile pour la raison suivante : *le plus important, quand vous vous surprenez à avoir une pensée négative, est de vous arrêter d'y penser, d'une manière ou d'une autre.* Mais si une croyance puissante réside en vous, vous constaterez peut-être que cette pensée négative revient sans cesse. Dès lors, vous êtes continuellement obligé de réorienter le cours de vos pensées vers autre chose. Dans ce cas, il vaut mieux identifier la pensée qui vous trouble et la modifier, en l'envisageant sous une autre perspective.

Autrement dit, fondez votre croyance conflictuelle dans une autre qui le soit moins ; ainsi, elle cessera de revenir vous hanter.

Qu'en est-il, quand les autres estiment que mes désirs ne sont pas réalistes ?

Jerry : Imaginons que quelqu'un soit au courant de ce que nous souhaitons faire (et que ce projet sorte assez de l'ordinaire), et qu'il nous dise que ce n'est pas "réaliste" : comment éviter d'être influencé par cela ?

Abraham : Le meilleur moyen d'éviter l'influence des autres consiste, avant d'être en contact avec eux, à réfléchir à ce qui compte pour vous. C'est là où *l'Intention par Segment* peut se révéler très utile. *Quand les autres insistent pour que vous soyez "réaliste", ils vous poussent à vous enraciner là où vous êtes, comme un arbre. Mais aussi longtemps que vous ne regardez que ce-qui-est, vous ne parviendrez pas à aller plus loin. Vous devez avoir la permission de regarder ce que vous voulez bien voir, si vous voulez attirer ces choses-là. Quand on prête attention à ce-qui-est, on ne fait que perpétuer la même chose.*

Comment est-il possible de "Tout avoir en 60 jours" ?

Jerry : Au fond, vous dites qu'en l'espace de 60 jours, nous pouvons faire en sorte que tout se mette en place dans notre vie, exactement comme nous le voulons. Comment suggérez-vous que nous nous y prenions ?

Abraham : Tout d'abord, vous devez reconnaître que tout ce que vous vivez actuellement est le résultat des pensées que vous avez émises dans le passé. Celle-ci ont littéralement invité, ou mis en place, la situation que vous connaissez actuellement. Donc, si aujourd'hui vous commencez à exprimer par la pensée ce que vous voulez que soit votre avenir, et à vous voir tel que vous aimeriez être, vous débutez la concrétisation des ces événements-là, qui sont à votre convenance.

Et dès que vous pensez à votre futur – qu'il s'agisse de votre avenir dans 10 ans, dans 5 ans ou dans 60 jours – vous semez littéralement les graines que vous verrez pousser. Puis, au moment où vous vivrez vraiment ces moments que vous aurez préparés, quand ce futur sera devenu votre présent, vous effectuerez un dernier ajustement en disant, *voilà ce que je* désire *maintenant*. Ainsi, tout ce que vous aurez exprimé à propos de votre futur, jusqu'au moment présent où vous

décidez des actions à mettre en œuvre, fera en sorte de vous *permettre* de vivre exactement ce que vous voulez vivre aujourd'hui.

C'est donc un processus assez simple, consistant à reconnaître au jour le jour la présence de nombreux segments. Et chaque fois que vous en débutez un nouveau, vous prenez le temps de vous arrêter et d'identifier ce qui compte le plus à vos yeux, de façon à ce que la *Loi de l'Attraction* vous permette d'attirer exactement cela. Plus vous pensez à quelque chose, plus vos pensées sont claires ; et plus vous êtes clair, plus vous êtes envahi d'émotions positives et plus votre pouvoir d'attraction d'accroît. *L'Intention par Segment* est donc véritablement la clé de la *Création Délibérée.*

Nous avons eu beaucoup de joie à échanger avec vous sur ce sujet des plus importants. Il y a beaucoup d'amour ici pour vous.

Maintenant, vous comprenez

Maintenant que vous comprenez les *règles*, si l'on peut dire, de ce merveilleux jeu de la *Vie Eternelle* auquel vous jouez, vous êtes destiné à avoir une existence merveilleuse, car vous possédez désormais le contrôle de votre expérience physique.

Puisque vous connaissez maintenant la *Loi de l'Attraction*, vous ne comprendrez plus de travers les raisons pour lesquelles il arrive ce qui arrive, à vous-même comme autrui. Plus vous vous entraînerez et plus vous mettrez en pratique l'art d'orienter vos pensées vers ce que vous désirez, plus votre compréhension de *la Science de la Création Délibérée* vous conduira partout où vous voulez aller.

Segment par segment, vous allez créer votre existence, en envoyant dans le futur des pensées puissantes, pour le préparer à votre arrivée joyeuse. Et en étant attentif à votre ressenti, vous apprendrez à aligner vos pensées sur votre *être intérieur*, c'est-à-dire qui-vous-êtes-vraiment, à mesure que vous deviendrez *le Permetteur* que vous vous destiniez à devenir, afin de jouir d'une vie de plénitude et de joie sans fin.

Nous avons pris un plaisir immense à cet échange.

Pour l'heure, nous en avons terminé.

-Abraham

À PROPOS DES AUTEURS

Enthousiasmés par la clarté et l'aspect pratique des transcriptions de l'enseignement d'Abraham, **Esther et Jerry Hicks** ont commencé à partager leur incroyable expérience avec quelques proches partenaires professionnels, en 1986.

Devant les résultats concrets qu'eux-mêmes et leurs amis obtenaient, après avoir posé des questions touchant aux finances, à la santé et aux relations humaines, et mis en pratique les réponses d'Abraham, Esther et Jerry ont pris la décision de rendre cet enseignement disponible à un cercle de personnes toujours plus grand, en quête d'une vie meilleure.

Depuis 1989, à partir du centre de conférence à San Antonio, Texas, qui leur sert de base, ils visitent chaque année près de 50 villes où ils animent des *Atelier*s sur *l'Art de Permettre*, à l'attention de leaders qui souhaitent participer à ce courant de pensée progressiste. Malgré l'intérêt mondial dont fait l'objet cette philosophie du Bien-Être, de la part de penseurs et formateurs de pointe, qui ont incorporé de nombreuses idées d'Abraham dans leurs livres, leurs scénarios et conférences, la propagation de cet enseignement s'est essentiellement faite de bouche à oreille, à mesure que des gens découvrent la valeur de cette spiritualité pratique, en l'appliquant dans leur propre vie.

Abraham – groupe d'instructeurs Non-Physique visiblement évolués –présentent leur point de vue à travers Esther Hicks. En s'adressant à notre niveau de compréhension, à travers toute une série d'essais brillants, empreints d'amour et cependant faciles à appréhender, ils nous aident à établir un contact avec notre *être intérieur* et à développer tout le pouvoir de notre Moi Total.

À ce jour, les Hicks ont publié plus de 700 livres, cassettes audio, CDs, vidéos et DVDs.

Site internet : www.abraham-hicks.com

TABLE DES MATIÈRES

Note du traducteur
Préface de Neale Donald Walsch
Préface de Jerry Hicks

Première partie : **En route vers la découverte** d'Abraham
Introduction
Mes peurs se dissipent
Je discute avec Abraham
Introduction à l'art du Bien-Être

Deuxième partie : ***La Loi de l'Attraction***

Troisième partie : ***La Science de la Création Délibérée***

Quatrième partie : ***L'Art de Permettre***

Cinquième partie : ***L'Intention par Segment***

À propos des auteurs